

Скатерть-Самобранка

август 2003г.
№17 (30)

Лучшие рецепты заготовок на зиму. Читайте 2-7, 10-11-ю стр.

Овощная смесь

"Деревенская идиллия"

На дно 3-литровой банки положить пряную зелень - петрушку, укроп, сельдерей и специи. Красные небольшие помидоры наколоть, чтобы при стерилизации не лопнули. Мелкие кабачки и патиссоны пробланшировать в кипящей воде 3-5 минут.

Овощи сложить в банку: молодые огурчики и кабачки вертикально, помидоры и патиссоны, а также красный, желтый, зеленый перец с плотной мякотью вперемежку, размещая между ними пряную зелень (мелиссу, любисток, укроп, петрушку, семенные зонтики укропа по вкусу). Вскипятить маринад, добавить уксус и залить овощи. Стерилизовать банку 15 минут, закатать крышкой.

Для маринада: на 1,5 л воды - 4 ст.ложки сахара, 2 ст.ложки соли, 1/2 стакана 9%-ного уксуса.

Любовь Ткач, г.Тольятти Самарской обл.

Фото Ф. Дунаевского

Капуста

Квашение капусты кочанами

Кочаны очищают от зеленых листьев и укладывают рядами в бочку. Крупные кочаны разрезают пополам вдоль. Ряды кочанов перослаивают рубленой или шинкованной капустой, прибавляют соль и уплотняют. Норма соли такая же, как и при квашении шинкованной капусты.

Можно также заквашивать капусту целыми кочанами без добавления рубленой или шинкованной. Кочаны укладывают рядами, сверху покрывают зелеными капустными листьями, холстом или марлей, после чего заливают 4%-ным раствором поваренной соли и накрывают кружком с гнетом. Рассол должен покрывать круг, находящийся под гнетом. При заквашивании целых кочанов рекомендуется надрезать кочерыжки.

Салат из капусты с солеными огурцами

Капусту очищают от верхних листьев, режут каждый кочан на четыре части, вырезают кочерыгу и шинкуют. Огурцы соленые хорошего качества (без отделяющихся семян) промывают, режут на продольные пластины и шинкуют, как капусту, или строгают целыми на крупной терке. Овощи перемешивают, плотно укладывают в банки и заливают горячим рассолом (на 1 л воды - 60 г соли и 40 г сахара). Половину этой заливки можно заменить огуречным рассолом, а соли положить меньше - 30 г. Банки накрывают крышками и ставят на прогревание в слабо кипящую воду: пол-литровые - 3-5 мин., литровые - 8-10 мин. После прогрева их закатывают, несколько раз встряхивают и охлаждают.

Расход овощей на пол-литровую банку: капусты - 225 г, огурцов - 150 г, остальное рассол.

При подаче на стол рассол сливают, салат заправляют двумя столовыми ложками подсолнечного масла, украшают зеленью, ломтиками лимона или помидоров.



Голубцы, фаршированные овощами, в томатном соусе

На 10 банок 0,5 л: 3 кг белокочанной капусты, 3,7 кг моркови, 350 г белых кореньев (175 г пастернака, 85 г петрушки, 80 г сельдерея), 600 г репчатого лука, 50 г зелени (25 г петрушки, 15 г укропа, 10 г сельдерея), 100 г соли, 110 г сахара, 0,35 г горького молотого перца, 0,52 г душистого перца, 1,6 кг уваренной томатной массы или 2,5 кг свежих помидоров, 400 г растительного масла.

Листья капусты бланшируют паром или в кипящей воде 3-5 мин. и охлаждают в холодной воде. В каждый лист укладывают порцию фарша из измельченных и обжаренных в масле овощей с зеленью и специями, лист заворачивают, получая голубцы прямоугольной формы. До укладки в банки их хранят в эмалированной кастрюле. Готовят томатный соус. В подготовленные банки наливают немного томатного соуса, укладывают голубцы (3-4 шт. на банку вместимостью 0,5 л) и заливают их томатным соусом, температура которого не ниже 90°С. Стерилизуют при 100°С: банки 0,5 л - 70 мин., 1 л - 90 мин., и закатывают.

Капуста, квашенная с медом

Капусту шинкуют обычным способом. Потом **на 10 кг шинкованной капусты добавляют 250 г соли, 150 г меда, 10-20 лавровых листиков**, тщательно перемешивают и плотно укладывают в эмалированную кастрюлю, устанавливают груз и выдерживают в комнатных условиях 3-5 дней до готовности.

Квашеную капусту раскладывают в банки, накрывают крышками и стерилизуют: литровые банки - 40 минут, трехлитровые банки - 90 минут.

После стерилизации банки немедленно закрывают. Квашеную стерилизованную капусту можно использовать для приготовления салатов провансаль, варки щей и т.д.

Капуста белокочанная маринованная

Капусту шинкуют на полоски 5-6 мм, 1 минуту бланшируют в кипящей воде. Заливку готовят из 1 л воды, 120 г сахара и 50 г соли. Смесь кипятят и в конце варки добавляют 200 г 9%-ного уксуса.

В литровую банку последовательно закладывают: горячую заливку - 250 г, черный перец и гвоздику - по 4-5 шт., корицу - 2-3 г, а затем бланшированную капусту (можно в смеси с 2-3 г тмина) до плечиков банки так, чтобы заливка была выше уровня капусты. Банки при температуре 85° прогревают: литровые - 15 мин., пол-литровые - 3-5 мин., литровые - 8-10 мин.

На литровую банку расходуется: бланшированной капусты - 800 г, сахара - 30 г, соли - 12 г, уксуса 9%-ного - 50 г, а также черного перца и гвоздики - по 4-5 шт., корицы кусковой - 2-3 г.

Фирменный рецепт от Сергея Кузьменко

Квашеная капуста со свеклой «Розовый зайчик»

Очистить капусту, разрезать на 4-5 частей. Уложить в эмалированную посуду. Нарезать мелко свеклу, морковь и пересыпать дольки капусты. Добавить чеснок, зелень сельдерея, перец стручковый горький (целый) и залить рассолом (на 1 литр воды 1 ст.ложку соли). Выдержать при комнатной температуре в течение трех дней, затем перенести в прохладное место.

Свекла окрашивает капусту в розовый цвет и придает ей приятный вкус.

Капуста - 10 кг, перец горький (стручковый) - 50 г, чеснок - 100 г, зелень сельдерея, укроп - 100-150 г.

г.Приморско-Ахтарск Краснодарского края.

Капустные листья с хреном

500 г листьев капусты, 300 г хрена. Для заливки: 1 л воды, 0,25 л 8%-ного уксуса, 100 г сахара, 20 г соли, щепотка горчичных и кориандровых семян.

Кочан капусты разбирают на листья и проваривают их в подсоленной воде 5 мин. Нарезают листья на полоски шириной 7 см. На каждую полоску кладут полную чайную ложку хрена и заворачивают в лист. «Пакетики» укладывают в банку, заливают горячим маринадом, пастеризуют при температуре 90°С 30-40 мин. и закатывают. Подают к вареной свинине, копченому мясу, теплым копченостям, гороху с колбасой.

Тыква

Варенье из тыквы с лимоном

Тыкву очистить от кожуры, нарезать тонкими дольками. Лимон мелко нарезать вместе с кожурой, можно пропустить через мясорубку. Сварить сироп, в кипящий сироп положить нарезанные ломтики тыквы и лимона и варить 1,5 часа. Лимон можно положить и ближе к концу варки. Готовое варенье разлить в банки и хранить в прохладном месте.

Рецептура: на 1 кг очищенной тыквы - 1 кг сахара, 1 стакан воды, 1 лимон.

Пюре из тыквы со сливой

Тыкву очистить, нарезать небольшими кусочками. Из слив удалить косточки. Все вместе отварить в небольшом количестве воды до размягчения, затем протереть через сито, вновь поставить на огонь, довести до кипения, немедленно разлить в банки и закатать.

Рецептура: на 500 г очищенной тыквы - 500 г слив.

Тыква в яблочном соке

Тыкву очистить, порезать большими кусками. Залить кипящим яблочным соком с добавлением сахара, кардамона или имбиря (пряности по желанию), выдержать до полного остывания, вновь довести до кипения и кипятить 20 минут. Затем тыкву уложить в банки, раствор еще раз довести до кипения, залить им тыкву и немедленно закатать.

Рецептура: на 1 л яблочного сока - 200 г сахара.

Тыква с горчицей

Тыкву очистить, нарезать кубиками, посыпать солью и оставить на ночь. Винный или столовый уксус влить в 0,5 л воды, добавить сахар и вскипятить. Кусочки тыквы порциями пробланшировать в уксусе, 4-5 минут каждую порцию, вынуть, дать стечь жидкости и остудить. Тыкву положить в банку или керамическую посуду вместе с кусочками хрена, кольцами лука, укропом, горчичным семенем и залить уксусом. На следующий день жидкость слить, еще раз вскипятить, охладить и вновь залить тыкву, уложенную в банки. Банки закрыть крышками или пергаментной бумагой, хранить в прохладном темном месте.

Рецептура: 1,25 кг очищенной тыквы, 2 ст.ложки соли, 0,5 л винного или столового уксуса, 5 ст.ложек сахара, 2-3 ст.ложки тертого хрена, 2 головки лука, 15 г сухой горчицы, 2 соцветия (зонтика) укропа.

Фирменный рецепт от Э.Ф.Крутиковой

Варенье из тыквы

1 кг тыквы, 1 кг сахарного песка, 200 г кураги.

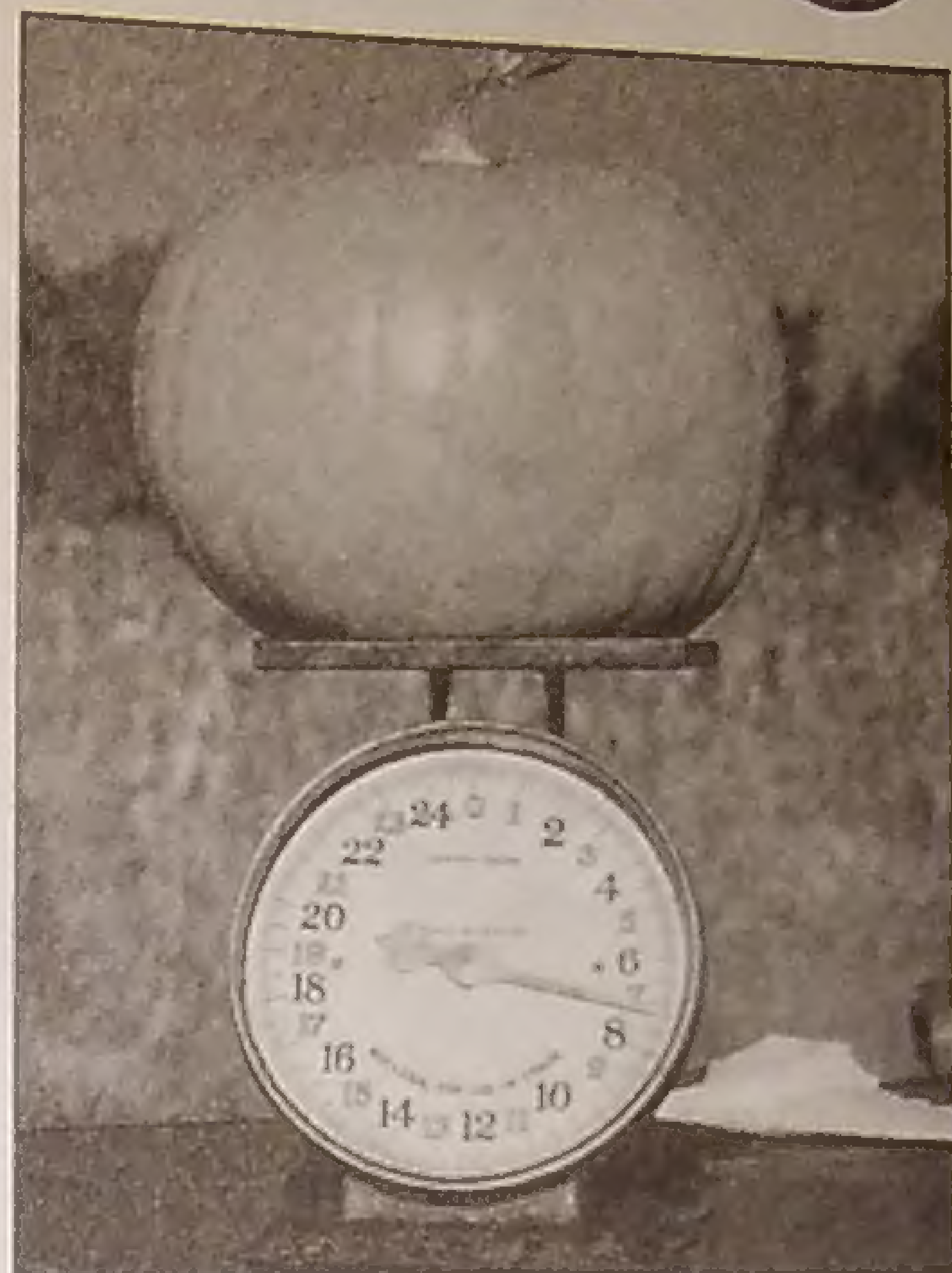
Тыкву порезать соломкой. Замочить ненадолго курагу, также порезать, засыпать песком с вечера. Утром сварить за один прием до готовности. Получается почти абрикосовый джем. Вместо кураги можно использовать айву.

г.Ярославль.

Тыква маринованная

Тыкву очистить от кожицы и нарезать небольшими кусочками (3-5 см). Нарезанную тыкву опустить на 3-5 минут в кипящую воду, после чего охладить, уложить в стеклянные банки и залить охлажденным маринадом так, чтобы заливка покрывала тыкву.

Рецептура заливки: на 1 л воды нужно взять 1 л 6%-ного уксуса, 3 г лаврового листа, по 2 г корицы, гвоздики, перца горького и душистого, 15-20 г мелкой соли. Вместо гвоздики и перца можно положить эстрагон.



Повидло из тыквы и яблок

На 1 кг повидла: 330 г тыквенного пюре, 470 г яблочного, 600 г сахара, 2,5 г лимонной кислоты.

Зрелую тыкву разрезают на части, удаляют семена и волокнистую часть мякоти, очищают от кожицы. Мякоть тыквы разрезают на мелкие кусочки, помещают их в таз с небольшим количеством воды и проваривают 10-15 мин до полного размягчения, затем горячими протирают через сито, добавляют к тыквенному пюре яблочное, нагревают смесь на слабом огне, добавляют небольшими частями половину сахара, уваривают 25-30 мин, добавляют оставшийся сахар и лимонную кислоту и уваривают еще 15-20 мин. Общая продолжительность варки повидла не должна превышать 45-50 минут. Готовое кипящее повидло фасуют в сухие нагретые банки и закатывают.

Цукаты из тыквы

1 кг тыквы, 1,2 кг сахара, 300 г воды, 3 г лимонной кислоты, 0,05 г ванилина.

Тыкву, нарезанную кубиками, бланшируют в кипящей воде 8-10 мин., охлаждают, помещают в таз, заливают кипящим сахарным сиропом, кипятят на слабом огне 15 мин. и оставляют на 10 ч, затем вторично варят 15 мин. и выдерживают еще 10 ч. В процессе третьей варки тыкву уваривают до готовности, в конце варки в смесь добавляют ванилин. Кусочки тыквы откидывают на дуршлаг на 1,5-2 ч, затем укладывают в один ряд на сито и подсушивают в духовке при 35-40°С. Можно подсушивать цукаты и при комнатной температуре в течение 1-2 суток. Слегка подсушенные кусочки тыквы обкатывают в мелком сахаре, вновь укладывают на сито и досушивают.

КАК ЗАМОРОЗИТЬ ЦЕНЫ ЛЕТОМ?

Без проблем!

Выписывайте газету "Скатерть - самобранка" на первое полугодие 2004 года по нынешним ценам

Подписные индексы в каталогах:
"Почта России" - 16550
"Пресса России"
и в Нижегородской области - 15499

Только до 1 сентября!

Красная рябина

Варенье «Янтарное»

Отбирают крупные ягоды рябины, промывают их в холодной воде и заливают охлажденным сахарным сиропом. На другой день сливают сироп, кипятят его, охлаждают и снова заливают ягоды. На третий день варенье доводят до готовности при медленном кипении.

На 1 кг рябины берут 1,5 кг сахара, 2,5 стакана воды.

Варенье из рябины с яблоками

Отбирают крупные, зрелые, неиспорченные плоды, отделяют кисти. 1 кг плодов бланшируют 5-7 минут в кипящей воде, откидывают на решето. На этой же воде прямо в варочном тазу готовят **сироп из расчета 3 стакана воды на 1 кг сахара.** Доводят его до кипения. В сироп опускают подготовленную рябину и 500 г яблок (лучше неразваривающихся сортов). Нарезанные дольками яблоки предварительно бланшируют 2-3 минуты в кипящей воде, а затем ополаскивают в холодной. Сироп с рябиной и яблоками оставляют на 10 часов в тазу, накрыв полотенцем. После этого нагревают до кипения и снова оставляют на 8 часов. Наконец варят на слабом огне в три приема по 8-10 минут с промежутками по 8 часов. Перед второй варкой добавляют 500 г сахара.



Рябина в сахаре

Варят слабый сироп (на стакан воды стакан сахара) и, оставив его на маленьком огне, погружают в сироп каждую гроздь рябины отдельно. Затем нужно обвалять рябину в мелком сахарном песке и подсушить в нежаркой духовке.

Мармелад

Ягоды рябины на 10-15 минут заливают кипятком, откидывают на дуршлаг, перекладывают в кастрюлю и разминают деревянным пестиком. Затем добавляют воду и на слабом огне доводят до кипения. После этого рябину протирают через сито, смешивают с сахаром и варят до готовности. Массу остужают, перекладывают на противень, покрытый пергаментом, посыпают сахарным песком и помещают в горячую духовку, чтобы образовалась корочка. Подсохший мармелад обсыпают сахарной пудрой, смешанной с ванилином, и нарезают фигурными кусочками. Хранят в закрытой таре.

На 1 кг плодов рябины берут 600 г сахара, 1 стакан воды, щепотку ванильного сахара.

Варенье «Рябиновые бусы»

Плоды отделяют от плодоножек, перебирают, моют в холодной воде. Для уменьшения горечи плоды погружают на 3-5 минут в кипящий 2,5-3%-ный раствор поваренной соли. Плоды, подвергшиеся действию мороза, бланшируют в растворе соли той же концентрации не более 2 минут. После бланшировки плоды промывают в холодной воде.

На 1 кг подготовленных плодов следует брать 1,5 кг сахара. Половину требующегося количества сахара расходуют для приготовления 50%-ного сахарного сиропа.

Подготовленные плоды заливают горячим сахарным сиропом и ставят на 3-4 часа для выстойки, после чего сироп отделяют от плодов, нагревают до кипения и кипятят 5-6 минут. Горячим уваренным сиропом заливают плоды и снова оставляют на 4-5 часов. Оставшееся количество сахара добавляют к сиропу в два приема - во время второй и третьей варок (между ними перерыв 4-5 часов). Окончательное уваривание плодов вместе с сиропом производят во время четвертой варки.

Сушеная рябина

Отбирают зрелые, неповрежденные ягоды, удаляют плодоножки. Производят первичную подготовку ягод, как и при консервировании, затем моют, высыпают на сито и сушат в духовке или на солнце. Температура в духовке должна быть не выше 40-50°С. В конце высушивания можно поднять ее до 60°С. Ягоды сохнут 2-4 часа. Во время сушки сито периодически встряхивают, не допуская слипания и пересушивания ягод. Солнечная сушка продолжается 3-5 дней.

Джем

Рябину перебирают, отбраковывают больные и мягкие ягоды, моют, очищают от гребней и листьев.

Подготовленные плоды бланшируют в подсоленной воде и снова промывают. Затем рябину помещают в варочный таз, добавляют **воду (1 стакан на 1 кг плодов), сахар (1,5 кг на то же количество ягод).** Все тщательно перемешивают и разминают. После этого смесь на слабом огне нагревают до кипения и варят до готовности. Во время варки джем необходимо постоянно помешивать.

Готовый джем горячим расфасовывают в сухие нагретые банки и стерилизуют в кипящей воде: пол-литровые банки - 15 минут, литровые - 20 минут.

После охлаждения джема и появления на поверхности корочки банки можно укупорить.

Такой джем можно приготовить с добавлением яблок или груш.

Клюква в собственном соку

Свежие, равномерно окрашенные ягоды тщательно промыть в нескольких водах. После мойки ягоды переложить в решето для стекания воды. Часть ягод взять для приготовления сока (для этой цели можно отобрать неравномерно окрашенные плоды). Со свежеотжатым соком смешать ягоды, подогреть в кастрюле до температуры 95°С и быстро расфасовать в горячие стеклянные банки. Стерилизовать в кипящей воде поллитровые банки - 5-6 минут, литровые - 10, трехлитровые - 20 минут, сразу закатать.

Рецептура: на 7 частей ягод - 3 части сока.

Варенье из клюквы с орехами

Ядра грецких орехов замочить в кипящей воде на 30 минут, затем дать воде стечь. Клюкву перебрать, промыть, очистить от примесей, положить в кастрюлю, добавить сахар, орехи и варить до готовности. Сахар можно заменить медом. В старину таким вареньем лечили простудные заболевания.

Рецептура: на 1 кг ягод - 1,5 кг сахара или 1,7 кг меда, 300 г орехов.

Повидло из клюквы с шиповником

1 кг пюре из шиповника, 1 стакан клюквы, 800 г сахара

Освобожденные от семян и промытые плоды шиповника заваривают в небольшом количестве воды, протирают через сито, добавляют растертую с сахаром клюкву, варят до готовности, остужают и раскладывают в банки.

Варенье из клюквы

Перебрать спелые ягоды, удалить плодоножки, сухие остатки цветков, тщательно промыть в холодной воде, затем бланшировать в кипящей воде 2-3 минуты (в зависимости от спелости и размера ягод), воду слить и ягоды охладить. Вода, в которой проваривались ягоды, пригодна для приготовления сиропа. В готовый горячий сироп положить ягоды и варить в один прием: первые 8-10 минут на сильном огне, очень осторожно помешивая ягоды шумовкой или ложкой и снимая образовавшуюся пену, а затем на слабом огне - до готовности. Время варки с момента закипания - 20-25 минут. Варенье снять с огня и поставить для охлаждения и выстойки на 8-10 часов, после чего расфасовать в чистые сухие стеклянные банки емкостью 1 и 2 л, закрыть крышками и хранить в темном прохладном месте. Если в конце варки добавить ванилин, варенье станет более ароматным.

Рецептура: на 1 кг ягод - 1,5 - 1,6 кг сахара, 1 стакан воды.

Клюква в сахарной пудре

Ягоды перебрать, вымыть, откинуть на дуршлаг и подсушить, а затем поместить их в миску с яичными белками. Хорошо перемешать и шумовкой выложить в сахарную пудру, обвалять и рассыпать на металлический лист, застланный пергаментной бумагой. Подсушить в негорячей духовке. Хранить в картонных коробках.

Рецептура: на 200 г клюквы - 100 г сахарной пудры, 1 яичный белок.

Желе клюквенное

1 кг клюквы, 500 г сахара, 1 стакан воды.

Ягоды высыпают в кастрюлю, заливают водой и варят под крышкой до полного размягчения. Затем отжимают сок, подогревают, добавляют сахар, помешивая, и варят на слабом огне до готовности, но не более 15 мин. Разливают по банкам в горячем виде и закатывают.

Клюква, протертая с сахаром

Отобранные и вымытые ягоды бланшировать 5-8 минут в кипящей воде, отбросить на дуршлаг, протереть через редкое сито. Полученное пюре смешать с сахарным песком, прогреть до полного растворения сахара и разложить в горячие банки. Хранить их в темном прохладном месте.

Рецептура: на 1 кг клюквы - 1 кг сахара.

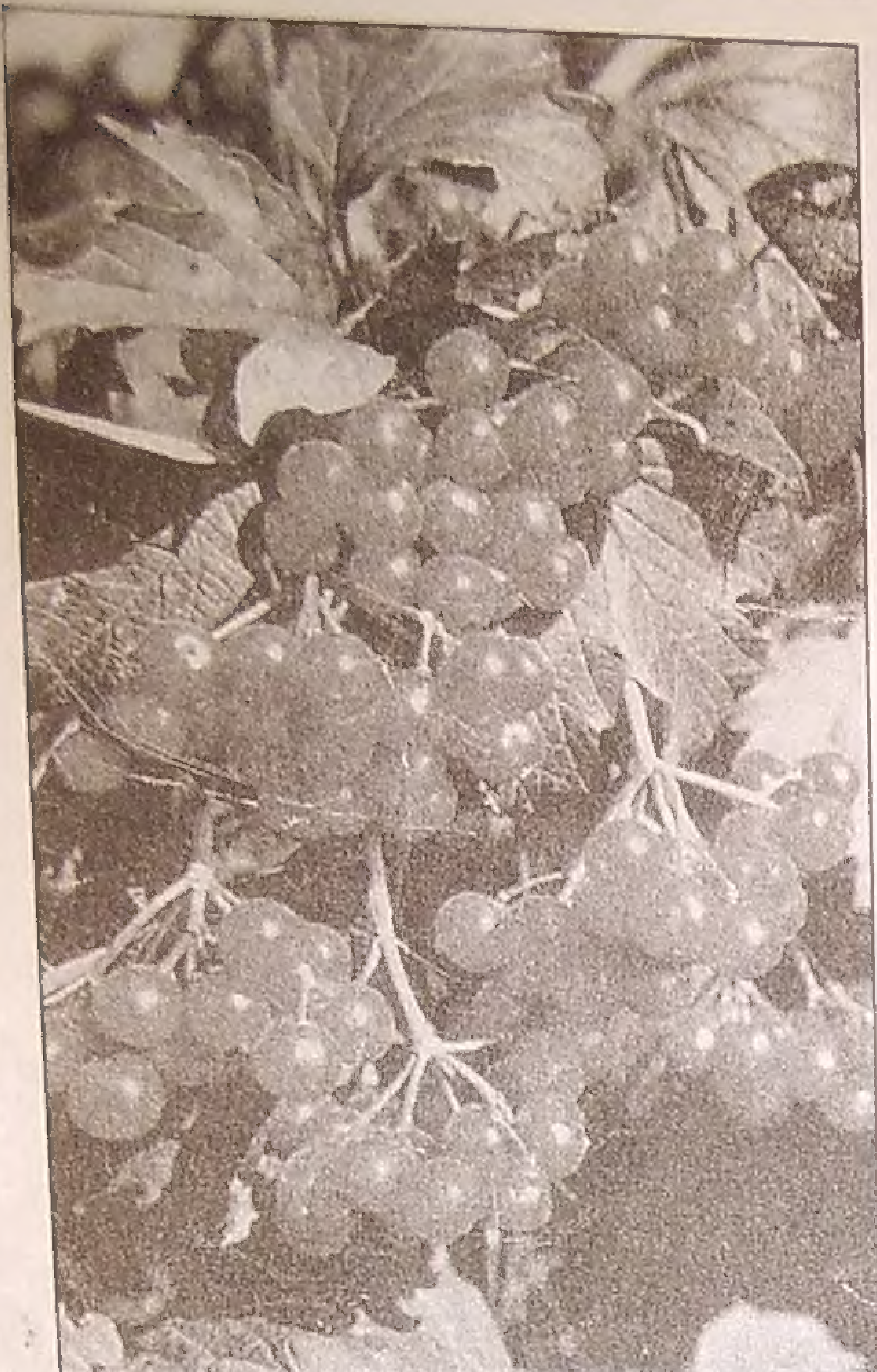
Клюква моченая

Свежие промытые ягоды ссыпать в подготовленную кадку или другую подходящую посуду, залить охлажденной кипяченой водой, сверху положить деревянный кружок и гнет. Хранить их в прохладном месте. Такие ягоды сохраняются свежими в течение года. Вода в них остается совершенно прозрачной, а клюква сохраняет все свои питательные свойства.

Клюква с черноплодной рябиной

Протертую клюкву (1 кг) смешивают с 1 кг протертой черноплодной рябины и добавляют 1,5 кг сахара. Пастеризуют в кипящей воде: пол-литровые банки - 20 минут, литровые - 25 минут.

Калина



Повидло из калины с рябиной

Берут в одинаковых количествах рябину и калину. На стакан ягод вливают 2 стакана воды и варят, чтобы вода наполовину выкипела. Протирают, в пюре всыпают сахар (**на 1 кг пюре - 0,5 кг сахара**) и варят, пока не загустеет. Потом перекладывают в банки и ставят в негорячую духовку, чтобы сверху образовалась корочка.

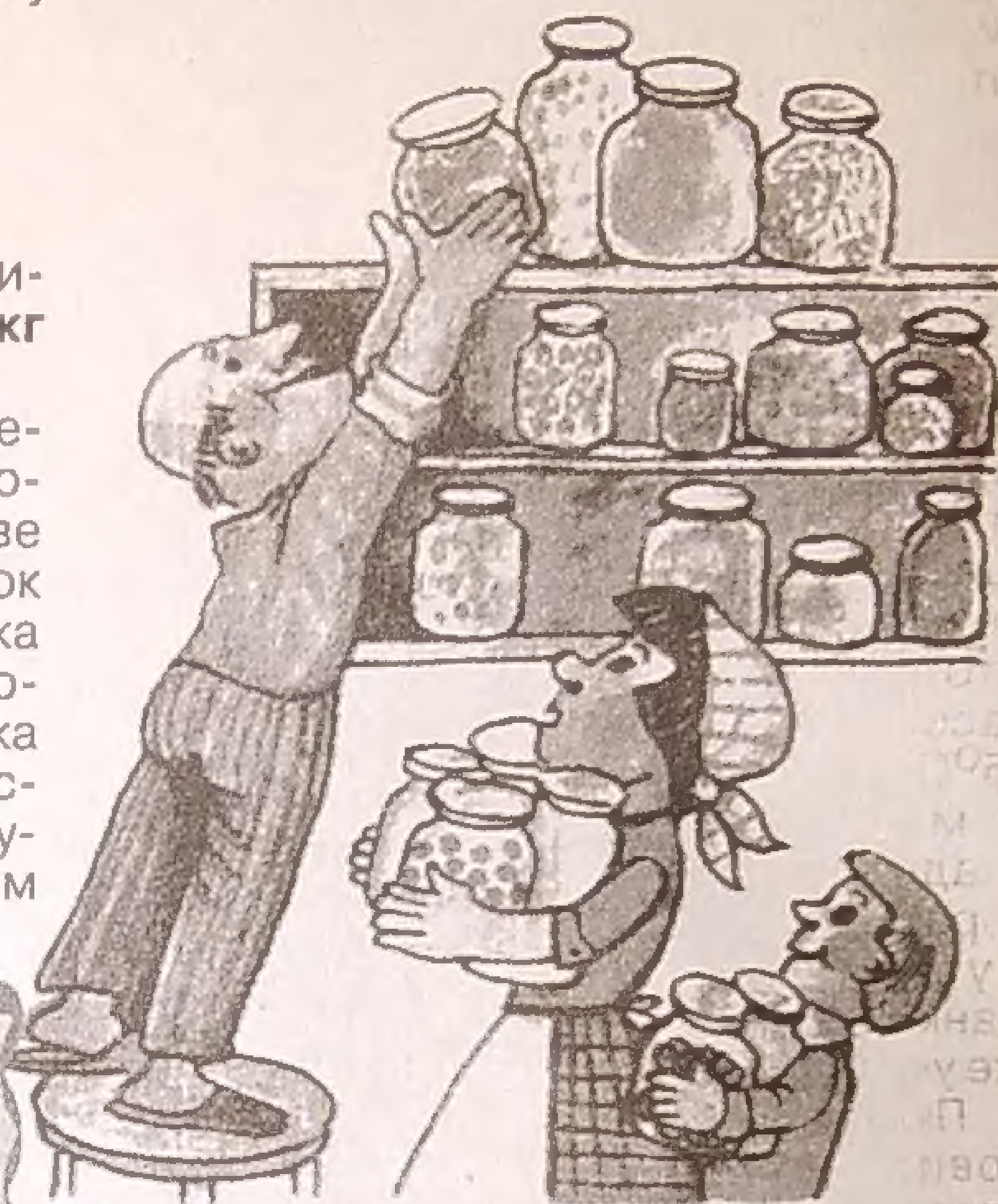
Желе из калины с яблоками

Для желе берут в одинаковых количествах яблоки, калину и сахар: **1 кг калины, 1 кг яблок, 1 кг сахара.**

Кислые недозрелые яблоки разрезают на дольки и разваривают с ягодами калины в небольшом количестве воды. Переносят в полотняный мешок и оставляют на ночь для стекания сока самотеком. (Не отжимать!) В сок добавляют сахар из расчета на 1 л сока 1 кг сахара и варят до готовности. Раскладывают в банки в горячем виде, укупоривают и выдерживают под одеялом до остывания.

Калина в меду

Грозди калины промывают проточной водой, дают воде стечь, а затем хорошо обсушивают ягоды. Мед подогревают до разжижения, обмакивают в него веточки калины и обсушивают их. В таком виде калину хранят около 6 мес.



Калиновое варенье

Ягоды моют, помещают в кастрюлю, закрывают крышкой, ставят в духовку, нагретую до 160-170°С, и упаривают. Когда калина станет мягкой, ее заливают кипящим сиропом (**800 г сахара, 200 мл воды на 1 кг калины**). Затем варят на слабом огне в 2 приема. Перерыв между варками 8 часов. Готовое варенье расфасовывают в горячем виде в простерилизованные банки и герметично укупоривают.

Пюре из калины

Подготовленные плоды засыпают в посуду, накрывают крышкой, ставят в жарочный шкаф или печь, нагретые до 160-170°С, и упаривают. После того как калина хорошо упарится, ее охлаждают и пропускают через мясорубку. В полученную массу добавляют сахарный песок (1-2 ст.ложки на стакан пюре) и хорошо перемешивают. Пюре укладывают в чистые ошпаренные кипятком пол-литровые банки и стерилизуют 10-15 минут, затем герметично укупоривают.

Калина в сахарном сиропе

Плоды калины перебирают, моют, обсушивают и укладывают в прогретые банки. Затем их осторожно заливают 45%-ным сахарным сиропом (450 г сахара и 550 мл воды). Банки стерилизуют в кипящей воде: пол-литровые - 15 минут, литровые - 25 минут.

Натуральный калиновый сок

Из перебранной и промытой калины отжать сок с помощью соковыжималки или пресса, разлить в чистые прокаленные в духовке бутылки из темного стекла, закрыть пробками и хранить в прохладном месте или в холодильнике. Такой сок хорошо сохраняется без пастеризации и добавления сахара. Используется он по мере надобности. Для киселей и морса сок в несколько раз разводят водой.

Калина, протертая с сахаром

Плоды прогревают в духовке в течение 1,5 часа при температуре 120°С. Можно использовать подмороженные плоды, которые отличаются значительно меньшей горечью. Плоды протирают и смешивают с сахаром в соотношении 1:1. Затем пастеризуют в воде при температуре 95°С: поллитровые банки - 20 минут, литровые - 25-30 минут.

Вы одиноки? И не возражали бы против встречи, которая изменит вашу жизнь?



Купите газету "Найди свою судьбу". В каждом номере около 100 объявлений о знакомстве, и не только...

Встречайтесь! Дружите! Любите!

№17, 2003 г. Скатерть-Самобранка 7

Компот из облепихи

Ягоды перебирают, моют в холодной воде и откидывают для стекания на решето. Когда вода стечет, ссыпают их в стеклянные банки и заливают сахарным сиропом **(на 1 кг ягод - 400 г сахара)**. Банки стерилизуют 20-30 минут в зависимости от объема и закатывают.

Варенье из облепихи

Плоды перебирают, обрезают плодоножки, моют в холодной воде и для ее стекания отбрасывают на решето. На 1 кг подготовленных плодов берут 1,5 кг сахара. Из сахара готовят 65%-ный сироп (**650 г сахара и 350 г воды**). Горячим сиропом заливают плоды и оставляют в нем на 3-4 часа. После этого их отделяют от сиропа. Сироп нагревают до температуры 107°С, затем несколько охлаждают, кладут в него плоды и доваривают на малом огне до готовности (не допуская бурного кипения).

Компот с яблоками и грушами

Зрелые свежесобранные плоды облепихи перебирают, обрезают плодоножки, промывают в холодной воде, обсушивают. Яблоки и груши разрезают на части, удаляют сердцевину, бланшируют 3-5 минут в кипящей воде и сразу же охлаждают. Укладывают в подготовленные стеклянные банки слоями, чередуя фрукты с плодами облепихи. Затем заливают кипящим сахарным сиропом и пастеризуют при 85°С: пол-литровые банки - 10 минут, литровые - 15 минут.

Берут 1 кг облепихи, 1 кг яблок, 1 кг груш, 1-1,2 кг сахара, 3 л воды.

Пюре из облепихи

Ягоды прогревают в небольшом количестве воды или на пару, протирают через мелкое сито. **На 1 кг пюре добавляют 600-700 г сахара**, тщательно перемешивают, прогревают массу при 80-85°С в течение 5 минут, раскладывают в горячие просушенные банки и сразу же укупоривают.

Пюре можно готовить и другим способом - с последующей стерилизацией в слабокипящей воде: пол-литровые банки - 10 минут, литровые - 15-20 минут.

Облепиха в сахаре

Спелые ягоды облепихи, не протирая, пересыпают равным по весу количеством сахара, перекладывают в чистые пол-литровые банки, наполняя их на 3/4 объема, а сверху насыпают еще слой сахара, закрывают пергаментом или крышкой. В таком виде облепиха может храниться в прохладном месте, не потеряв своего вкуса и целебных качеств.

Пюре облепихово-яблочное

250 г пюре облепихи, 500 г яблочного пюре, 250 г сахара.

Протертую облепиху смешивают с яблочным пюре, добавляют сахар, подогревают на слабом огне до полного растворения сахара. Перекладывают пюре в банки и стерилизуют в кипящей воде: банки 0,5 л - 20 мин., 1 л - 25-30 мин.

Облепиха, протертая с сахаром

Плоды перебирают, моют в холодной воде, высыпают на решето тонким слоем и дают обсохнуть. Затем протирают через сито из нержавеющей стали. К 1 кг пюре добавляют 1 кг сахара, тщательно перемешивают, подогревают до 70°С и сразу же расфасовывают в горячие сухие стеклянные банки, пастеризуют в кипящей воде: пол-литровые банки - 20 минут, литровые - 25-30 минут.

Сок и масло облепихи

Плоды собирают не ранее середины сентября, к началу их перезревания и размягчения, когда они накапливают наибольшее количество масла. Затем их промывают теплой водой и подсушивают до высыхания всей воды, после чего выжимают сок и отдельно собирают жом. Сок консервируют или засыпают сахаром в соотношении 1:1 или 1:1,5, получая сырой джем.

Жом с семенами раскладывают тонким слоем и высушивают, периодически перемешивая его, чтобы он не заплесневел. Затем сухой жом вместе с семенами измельчают в электрокофемолке или в электросоковыжималке. Чем лучше измельчена мезга, тем полнее извлекается масло.

Мезгу помещают в стеклянный сосуд и заливают рафинированным растительным маслом, подогретым предварительно до 40-50°С. Масло должно слегка закрывать мезгу сверху. Сосуд ставят в темное место на 5-7 дней при комнатной температуре.

Затем масло отжимают, фильтруют, дают отстояться в темном месте, пока оно окончательно не станет прозрачным, и сливают его с осадка. Чем лучше очищено масло, тем дольше оно хранится. Хранят масло в холодильнике.

Фирменный рецепт от Антонины Кузнецовой

Облепиховый бальзам

Сок облепихи соедините с соком калины, черной смородины, боярышника - прокипятите 10 минут. Поставьте на водяную баню, хорошо прогрейте, после чего охладите, профильтруйте через 2 слоя марли и разлейте в стерилизованные банки (бутылки). Этот напиток очень хорош в зимне-весенний период.

г.Северск Томской области.

Фирменные рецепты от Надежды Клиповой

Запеченные помидоры «Для моих внучат»

Я научу вас готовить одно очень простое, но вкусное блюдо. На все лето ко мне привозят внучат, времени на готовку не хватает, но хорошо, что мальчишки у меня не избалованные и очень любят мои печеные помидорчики.

2 ст.ложки сливочного масла, 1 стакан хлебных крошек, 1 зубчик чеснока, 2 ст.ложки зелени петрушки, 1/2 ложки соли, 1/2 ложки молотого черного перца, 8 крупных помидоров.

Хлебные крошки нужно обжарить на сливочном масле до золотистого цвета. Добавить к крошкам измельченный зубчик чеснока, перемешать и снять с огня. Всыпать зелень петрушки, посолить и поперчить.

Затем каждый помидор разрезать пополам, убрать ложкой семена и положить в половинки смесь с хлебными крошками. Сложить помидоры в сковороду и запечь, но только слегка, чтобы они не успели стать мягкими.

Помидоры с сюрпризом

Кто не любит печеные помидоры, приготовьте такое кушанье. Времени для его приготовления понадобится побольше.

Возьмите свежие помидоры средней величины, сверху каждый помидор срежьте, а можно разрезать пополам, удалите сердцевину вместе с мякотью, посолите, поперчите и слегка сбрызните уксусом.

Пожарьте курицу и нарежьте мясо мелкими кубиками, добавьте майонез и мелко нарезанные отварные белые грибы. Всю эту массу перемешайте, обжарьте с луком и заправьте еще майонезом. Можно в фарш добавить свежий огурчик и зелень, по вашему усмотрению. Этой массой заполняем помидоры. Приготовьте такие помидорки, поверьте, что ваши близкие будут в восторге.

с.Фокино Воротынского р-она Нижегородской области.



Фирменный рецепт от Ларисы Плаксиной

Десерт из тыквы

На 1 кг тыквы взять по 300 г лимонов и апельсинов.

Тыкву нарезать тонкими ломтиками, а очищенные цитрусовые - кружочками. Складывать в миску слоями: слой тыквы - посыпать сахарным песком, слой апельсинов - посыпать песком, слой лимонов - песок. И так - пока все не закончится. Поставить в холодильник на 3 суток. Хранится десерт 20 дней.

Попробуйте, очень необычный вкус.

г.Урень Нижегородской обл.

Остатки сладки

Фирменные рецепты от Марины Видаковой

Рагу из свекольной ботвы

На дно кастрюли нальем немного растительного масла, слегка обжарим измельченный лук (лучше зеленый). Свекольные черешки вместе с листочками моем, мелко режем и всыпаем к луку, не забудем посолить.

Нарежем чесночные стрелки и соединим их с луком и ботвой. Тушим на маленьком огне 10 мин. Заправим рубленым укропом, накроем крышкой, огонь выключим. Через 5 мин. подаем на стол. Вкусно!

Котлеты из кабачков

500 г переросших кабачков, 250 г картофеля, 2 яйца, зелень петрушки, 3 ст.ложки муки, 3 ст.ложки растительного масла, соль по вкусу.

Кабачки очистить, натереть на крупной терке, добавить вареный, пропущенный через мясорубку картофель. Перемешать, взбить яйца, порубленную зелень, соль, муку. Сформировать котлеты, запанировать в муке и обжарить в растительном масле.

п.Новомосковск Тульской области.



Фирменный рецепт от Алены Наумовой

Котлетки на «тарелочке» из кабачков

Порежьте кружками кабачок, серединку вырежьте. Положите кружки на противень, смазанный маслом. На каждый кружок положите по ломтику картошки (сырой), а сверху фарш (можно и куриный, и мясной). Затем полейте майонезом. Можно положить кружок помидора. Поставьте в духовку на 40 минут. Вот и получились потрясающе вкусные котлетки на «тарелочке!»

г.Кстово Нижегородской обл.

Фирменные рецепты от Галины Гановой

Суп вишневый

500 г вишен (без косточек), 1 л воды, 1 стакан сметаны, 1 стакан сахара, 1 ст.ложка крахмала, корица, гвоздика.

Заливаю вишню горячей водой и варю со специями. Потом протираю через сито, добавляю сахар, заправляю крахмалом (разведенным в холодной воде), кладу сметану и подаю в холодном виде.

Караси с клюквой

Караси - 1 кг, 1 ложка муки, масло растительное - 3 ст.ложки, клюква - 500 г, мед - 200 г.

Карасей жарю на масле, обваляв в муке. Клюкву толку, отжимаю сок, в сок добавляю мед и упариваю наполовину. Готовых карасей кладу на блюдо и поливаю полученным клюквенно-медовым соусом. Очень вкусно.

с.Майма, Алтай.

Фирменный рецепт от Елены Овчаровой

Летний борщ «Знойный полдень»

Этот рецепт сочетает в себе достоинства любимого всеми борща и летней окрошки. Готовится довольно просто, а витаминов - море.

2 средние свеклы тщательно вымыть, очистить, потереть на мелкой терке и отжать сок (можно использовать соковыжималку). **5 средних помидоров** также натереть на терке. Свекольные очистки и остатки помидоров (кожицу) отварить в небольшом количестве воды около 30 минут, отвар процедить, остудить, смешать с соком свеклы и помидорами, добавить **по вкусу соль, перец.** Попробовать. Если не хватает кислоты, тогда потрите еще помидорчик или добавьте лимонный сок, уксус (лучше яблочный). **3 свежих огурца, 3-4 крупных яйца, 3 печеные (или отварные) картофелины** мелко порубить. Нарежьте побольше **свежей зелени** (на ваш вкус). Все перемешайте, слегка подсолите. В тарелку - рубленая смесь овощей, яиц и зелени, залить соком. Сметану подать отдельно.

г.Краснодар.

Фирменный рецепт от Анатолия Козориза

Ягодный торт «Летние каникулы»

1 стакан сахарной пудры, 7 яиц, 1 пакетик ванильного сахара, 0,5 стакана пшеничной муки, чуть меньше стакана картофельной муки, 1 стакан взбитых сливок, ягоды (клубника, малина, смородина и др.), сахарная пудра и кокосовая стружка для посыпки.

Яйца разделить на белки и желтки. Желтки взбить миксером вместе с сахарной пудрой и ванильным сахаром до того, пока смесь не побелеет. Объем при этом увеличится в три раза.

Пшеничную и картофельную муку перемешать и осторожно смешать с желтками.

Яичные белки взбить в пену. Сначала 1 ст.ложку белков перемешать с тестом, потом в тесто добавить остальные белки и желтки. Тесто выложить в форму. Перед этим дно и стенки формы смазать маслом, на дно положить бумагу и посыпать мукой. Выпекать корж около часа, пока он не станет нежно-золотистым. Температура выпечки должна быть 160 градусов. После этого духовку выключить, а корж подержать в духовке еще 10 минут при открытой дверке. Коржи остудить и разрезать вдоль на две части. Между коржами положить взбитые сливки и ягоды. Крупную клубнику порезать, остальные ягоды класть целыми. Ягоды можно брать одного вида или смешивать их.

Сверху торт посыпать сахарной пудрой, украсить кокосовой стружкой.

г.Новороссийск Краснодарского края.





Фирменный рецепт от Виктора Крылова

Куриный суп с овощами

800 г куриного мяса, 2 л воды, 1 стакан зеленого горошка, 2 моркови, 4 розетки цветной капусты, петрушка, укроп, соль.

Хорошо промытую курицу разрезать на мелкие куски, залить водой и варить на слабом огне, снимая пену. Добавить соль, нарезанную морковь, через некоторое время - цветную капусту. Незадолго до полной готовности мяса добавить зеленый горошек.

г.Сосновый Бор Ленинградской области.

Фирменный рецепт от Галины Кузьминской

Баклажаны в ореховом соусе «Сациви»

На 6 средних баклажанов взять 1 стакан очищенных грецких орехов, 1 среднюю головку чеснока, пучок кинзы или петрушки (кто что любит), растительное масло, уксус, соль, перец.

Баклажаны можно готовить двумя способами:

1. Разрезать вдоль на 6-8 частей и залить крутым соленым кипятком на 3-5 минут, отжать и поджарить на масле.
2. Отварить целиком, опуская в соленый кипяток, отжать и мелко порубить.

Сделать соус. Для этого измельчить чеснок, орехи, разбавить холодной кипяченой водой до густоты сметаны, добавить уксус (по вкусу), перец, соль, масло. Выложить на тарелку баклажаны и полить соусом.

Очень вкусно!

С.-Петербург.

Будет вкусной

Елена Лунина,
г.Н.Новгород

Ассорти «Раздолье»

На 3-литровую банку: **7-8 свежих огурцов средней величины, 5-6 некрупных бурых помидоров, 1 целая очищенная луковица, 4-5 крупных очищенных долек чеснока, несколько кусочков корня хрена, веточка укропа, 2-3 штуки сладкого перца, очищенного от семян, крупные куски свежей кочанной капусты** - ею забивают оставшееся в банке пространство.

Заливка: на 1,5 л воды - 4 ст.л. сахара, 2 ст.л. соли. Вскипятить, добавить 0,5 стакана 9%-ного уксуса.

Залить в банку, закатать, поставить вверх дном под «шубу».

Очень вкусно и удобно: все овощи в одной банке. Прямо раздолье!

Любовь Ткач, г.Тольятти Самарской обл.

Льняные помидоры



Красные и бурые некрупные помидоры вымыть и уложить в 3-литровую банку. Приготовить маринад и кипящим залить помидоры. Накрыть прокипяченными крышками и стерилизовать 15-20 минут, затем закатать и, перевернув вверх дном, остудить. Банки хорошо хранятся даже при комнатной температуре. Помидоры очень вкусные и рассол тоже.

Для маринада: на 7 стаканов воды - 2 ст.ложки соли, 4 ст.ложки сахара, 3 лавровых листика, 2 зубчика чеснока, 10 горошин черного перца, 5 шт.гвоздики, 1 ст.ложка 9%-ного уксуса, щепотка красного перца, 1 ст.ложка водки.

Римма Кочерина, г.Богородск Нижегородской обл.

Баклажаны с помидорами

Нарезать петрушку, укроп, чеснок, болгарский перец. Все это посолить. В подсоленной воде слегка отварить очищенные баклажаны. Положить их под пресс.

В стерилизованную банку положить зелень, баклажаны, слой нарезанных сырых помидоров (помидоры в зависимости от размера порезать на четвертинки или половинки). Кладите их разрезанной стороной на баклажаны. Снова посыпать соленой зеленью, снова слой баклажанов, помидоров, зелени и т.д. до конца. Слегка утрамбовать.

На 1 литровую банку положить 0,5 ч.л. уксусной эссенции, соль по вкусу и залить кипятком. (Соль можно растворить в кипятке).

Накрыть крышкой и стерилизовать 15 минут. Закатать.

Тамара Борисенко,
г.Суоярви, Карелия

Салат из баклажанов «Десятка»

10 баклажанов, 10 сладких перцев, 10 помидоров, 10 луковиц.

Маринад: 3 столовые ложки сахара, 2 столовые ложки соли, 1 стакан растительного масла, 1 стакан столового уксуса, 1 стакан воды.

Все нарезать крупно кружочками, перец - дольками, залить маринадом, варить 30 минут, закатать горячим под крышки.

«Кобра» из синеньких

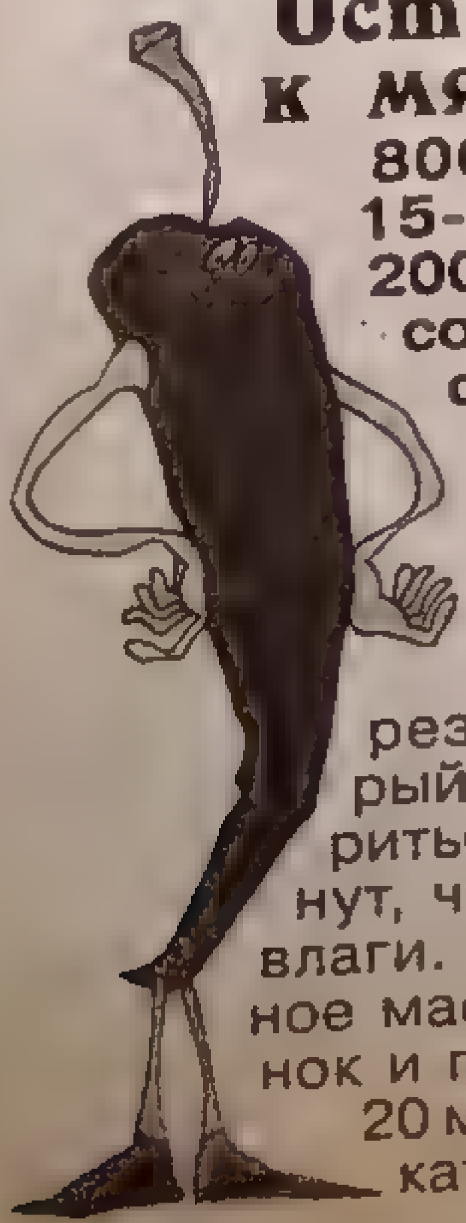
5 кг баклажанов режем кружочками, солим, обжариваем до готовности, складываем слоями в баночки, заливая соусом.

Соус: 0,5 л пережаренного растительного масла, 200 г молотого чеснока, 200 г столового уксуса, 1 кг перемолотого на мясорубке сладкого перца, 200 г горького перца (можно меньше).

Получится классная пряная закуска. Не бойтесь, что много горького перца, он не чувствуется в общей массе, но во рту горит. Со стола всегда первой исчезает «кобра».

Анна Фокина, п.Новинки
Богородского района
Нижегородской обл.

Острая приправа к мясным блюдам



800 г сладкого перца, 15-20 г острого перца, 200 г томатов, 100 г подсолнечного масла, 10 г сахара (1 ч.л.), 15 г соли, чеснок и петрушка по вкусу.

Зрелый перец очистить и нарезать на дольки. Добавить порезанные томаты и острый перец. Поставить вариться, прокипятить 20 минут, чтобы выпарить часть влаги. Добавить подсолнечное масло, сахар, соль, чеснок и петрушку. Варить еще 20 минут и все горячим закатать в банки.

Галина Сизова, г.Выкса
Нижегородской обл.

Салат с чесноком и свеклой

5 кг помидоров, 3 кг моркови, 2 кг перца, 1 кг лука, 0,5 кг чеснока, 2 большие свеклы, 1 стакан растительного масла, 0,5 стакана песку, соль - по вкусу.

Морковь и свеклу натереть на терке, чеснок пропустить через чесночницу или тоже натереть, перец и лук порезать, помидоры пропустить через мясорубку.

Лук пожарить отдельно.

Теперь все сложить в кастрюлю и варить 1 час. За 10 минут до конца варки добавить уксус - 1 ч.л. 70%-ной эссенции. Закатать.



Виктор Крылов, г. Сосновый Бор Ленинградской обл.

Малиновый джем с корицей

Вам понадобятся: 1 кг сахара, 1 кг малины, сок 1 лимона, 1 ч.ложка корицы.

Сахар прогрейте в духовке 10 минут, малину проварите 5 минут, пока не выделится сок. Добавьте сахар, лимонный сок и корицу.

Доведите до кипения и варите 15 минут, пока джем не загустеет. Разлейте по банкам.

Антонина Кузнецова, г. Северск Томской обл.

Огурцы маринованные

Пока стерилизуются 3-литровые банки и крышки, готовим заливку: на 1,5 л воды - 3 листа смородины, 3 зонтика укропа, 3 лавровых листа, 8 горошин черного перца, 2 ст. ложки (с горкой) соли, 50 мл - 9%-ного уксуса, хрен, головка чеснока. Все приправы следует положить только в кипящую воду. Пока закипает заливка, 2 мин. бланшируем огурцы. Затем укладываем их плотно в банки, заливаем заливкой и закатываем. Уксус добавляем в самом конце, можно сразу в банки.

Елена Кучина, г.Котлас Архангельской обл.

Всесезонное варенье

1 кг кислых яблок, 1 кг помидоров, 1 кг сочной моркови, 3 апельсина, 3 кг сахара, 2 стакана воды.

Яблоки, помидоры, апельсины с кожурой, морковь - все по отдельности порежьте соломкой. Из сахара и воды сварите сироп. Сразу же поочередно положите вначале морковь, затем яблоки, потом помидоры.

Доведите до кипения, снимите с огня и остудите. Затем при кипении варите еще 2-3 минуты. Добавьте апельсины и снова снимите с огня.

Третий раз варите 15 минут, и в кипящем виде разлейте в горячие банки. Закройте крышками.

Варенье получается прозрачным и очень вкусным.

Светлана Суханова, г.Оренбург

Сырое варенье

Сырое варенье готовят из черной и красной смородины, облепихи, голубики, крыжовника, клюквы, брусники, черники. Эти ягоды содержат значительное количество органических кислот, благодаря чему хорошо сохраняются без длительной тепловой обработки, просто залитые сахарным сиропом или смешанные с сахаром.

Ягоды надо перебрать, у смородины и крыжовника удалить засохшую чашечку цветка, промыть и откинуть на сито, чтобы просохли. Затем ссыпать в эмалированную посуду и растереть деревянным пестиком либо пропустить через мясорубку.

Добавить сахар из расчета 1,5-2 кг на 1 кг ягод и перемешать. Полученную массу разложить по банкам и закрыть полиэтиленовыми крышками или пергаментом.

Заготовленные таким образом ягоды хранят в холодном помещении (погребе) или в холодильнике. В осенние или зимние месяцы банки можно выставить на балкон: большое количество сахара не дает варенью замерзнуть.

В клюкву и бруснику можно вообще не добавлять сахар, поскольку в этих ягодах много бензойной кислоты, являющейся хорошим консервантом. Их лучше просто залить холодной кипяченой водой - 0,5 л на 1 кг ягод. В воду по желанию можно добавить немного корицы и гвоздики.

С минимальным количеством сахара или вообще без него можно заготовить ягоды и таким способом. В эмалированную кастрюлю налить 0,5 л воды, засыпать 200-300 г сахара (или без него), 1 кг ягод и кипятить 5 минут.

Горячий сироп с ягодами разлить по чистым банкам, закатать крышками и, перевернув вверх дном, держать до остывания. Хранить их в темном месте при температуре +15...+18 градусов.

Наталья Моховикова, г.Минск

Фаршированные зеленые помидоры

Приготовьте фарш, состоящий из **3 частей натертой моркови и 1 части мелко нарезанного чеснока.**

Зеленые помидоры надрезать посередине, убрать зерна и заправить фаршем. Уложить в 3-литровую банку, залить маринадом.

Маринад: на 3 трехлитровые банки взять 2 л воды, 0,5 стакана соли, 1 стакан сахара, 0,5 л столового уксуса, 1 стакан подсолнечного масла, 5-6 листьев лаврушки, душистый перец.

Стерилизовать 30 минут. Закатать.

Сергей Кузьменко, г.Приморско-Ахтарск Краснодарского края

Варенье из кабачков

Оно помогает при болезнях печени, сердца, улучшает обмен веществ, понижает содержание в организме холестерина. Готовится оно следующим образом.

Килограмм кабачков очищается от кожицы и семян и мелко нарезается. Закладывается в кастрюлю **1 кг сахара** и заливается **2 стаканами воды**, туда же добавляется **лимон**, предварительно нарезанный на мелкие дольки. Затем кастрюлю ставят на огонь и через 40-45 минут сироп готов. В него опускается мелко нарезанный кабачок, и кастрюля вновь ставится на огонь (лучше на малый). Как всегда при варке варенья снимается пенка. Варят его до тех пор, пока кабачки не станут прозрачными.



Не царапайте сковороду

Вас интересует, что такое антипригарное покрытие?

В большинстве случаев антипригарный состав наносится на вполне привычную нам алюминиевую основу. Суть такого покрытия заключается в том, что благодаря абсолютной гладкости получающейся поверхности пища не прилипает к посуде.

Отсюда следует два преимущества. Первое - пища легко переворачивается и помешивается в посуде, плюс требуется гораздо меньше масла или жидкости для того, чтобы довести блюдо до полной готовности. Второе - отмываются такие кастрюли и сковородки легче, чем большинство остальных прочих видов посуды. Ну и, конечно, посуда с антипригарным покрытием весьма и весьма экологична.

Разумеется, столь высокие потребительские качества, как и любая бочка меда, обязательно должны иметь маленькую ложечку дегтя. А именно: антипригарные покрытия в большинстве своем не очень устойчивы. Поцарапать такую уникальную поверхность обыкновенным кухонным ножом не так уж сложно. Поэтому для такой посуды следует использовать лопаточки, половнички и прочие мешалки из древесины или из специального пластика.

Правда, многие современные модели подобной посуды обладают более устойчивым, нежели раньше, покрытием - в 3-4 слоя. Хотя и на таких сковородах острым ножом лучше не резать. Еще один фактор, увеличивающий устойчивость покрытия, - рельефная поверхность дна. Такие модели в несколько раз устойчивее к появлению царапин, чем плоские.



Кухонные премудрости

Накипь в чайнике

Растворенные в воде различные соли придают ей определенный вкус. Некоторые из них при кипячении разрушаются и плотным слоем оседают на стенках посуды. Накипь забивает носик чайника. Из-за этого медленнее нагревается и закипает вода, а стенки чайника или кастрюли перегреваются, что сокращает сроки службы посуды.

Если под рукой нет специальных средств для удаления накипи, можно использовать питьевую соду и уксусную эссенцию. Наполните чайник горячей водой и доведите ее до кипения, добавьте питьевую соду (2-2,5 столовые ложки на литр воды) и кипятите еще 30-40 минут. Раствор слейте, налейте в чайник чистую воду и, добавив уксусную эссенцию (из расчета полстакана на 4 литра воды), кипятите еще 20 минут. После этого разрыхленный слой накипи легко снимается со стенок чайника.

Покупая, не ошибись

Выбираем арбуз по правилам

Покупая полосатенькие арбузы, все мы действуем на свой страх и риск. Кто-то пытается изо всех сил сжимать его и прислушивается к хрусту, кто-то нюхает, кто-то барабанит кулаками. Наконец-то арбуз выбран по всем правилам, торжественно разрезан и что же... он оказывается бледно-розовый и совсем пресный на вкус.

Большинство признаков зрелости арбуза связано с их сортовыми особенностями. Например, самые распространенные сорта - Астраханский полосатый и Мелитопольский. Так вот у них, чем сильнее выражена разница между светлыми и темными полосками вблизи хвостика, тем спелее арбуз. Но помните, что кожица у этих арбузов очень толстая, хотя если вы любите цукаты и варенье из корочек, то это как раз то, что вам нужно. Узбекский сорт Хаит-кара заслуживает внимание покупателя, когда его шкурка темно-зеленого, почти черно-зеленого цвета. А вот гладкие кругленькие Волжские арбузы, напротив, будут спелыми, когда их поверхность приобретет светло-зеленый, почти что белый ровный, без полосок, цвет.

Однако есть признаки зрелости, не зависящие от сорта арбуза.



Итак, покупаем арбузы:

- **С пожелтевшим пятачком и хвостиком.** Но не путайте с засохшим, так как арбузный хвостик может высохнуть, если арбуз долгое время где-то хранился.
- **Без воскового налета.**
- **Звонко гудящие при похлопывании,** ведь у недозревших арбузов мякоть очень плотная.
- **Крупные.** Чем крупнее плод, тем вероятнее, что он не знал нужды в тепле, влаге и свете.

Некоторые покупатели считают, что если на арбузе есть желтенькие пятна, то это говорит о его спелости. Это вовсе не так! Наоборот, эти пятна образуются от недостатка света, когда арбуз, созревая, лежит на одном боку.

Самый же верный способ выбрать вкусный и спелый арбуз - это вырезать маленький треугольничек и заглянуть в самую «душу» полосатого чуда.

Пятно от кофе

Случилась неприятность: посадила в гостях пятно от кофе прямо на белую кофточку. Стирала, терла, никак не отходит. Слышала, что существуют народные способы выведения таких пятен.

Анна КОЗЛОВА, г.Орел.

Пятна от натурального кофе действительно вывести не так-то просто, впрочем, как и пятна от какао. Обычный порошок их не берет. Поэтому попробуйте поступить следующим образом. Подогрейте глицерин, смочите им на 5-10 минут кофточку, после чего прополощите ткань в теплой кипяченой воде. Может быть, вам поможет нашатырный спирт, разведенный пополам с водой. Пятна от кофе и какао на довольно плотной ткани можно сначала протереть бензином, а затем промыть разведенной водкой.

Кухонные неприятности

Ожог

Переливая закипевшее молоко из одной посуды в другую, вы обожглись. Или задели второпях рукой за раскаленную кастрюлю, сковородку...

Что делать? Бегом к водопроводному крану, подставить руку под холодную струю - чем холоднее, тем лучше. Затем взять чайную ложку соды на стакан воды, размешать, намочить в этом растворе кусок бинта, марли, отжать и приложить минут на 30 к обожженному месту. Сода размягчит кожу и благодаря своим химическим свойствам затормозит проникновение ожоговых поражений глубже.

Мало кто задумывался, какой опасный объект - сковородка с кипящим маслом. Если в этот момент попадет на нее жидкость - полыхнет горячим паром, взметнется брызгами раскаленного жира: на руки, на лицо... Первая помощь та же - холодная вода, но кроме того, под струей следует тщательно смыть мылом остатки жира.

Хуже всего, если капля кипящего жира попадет в глаз. Надо быстрее промыть его сначала холодной водой, а потом чайной заваркой. А назавтра, для полной гарантии безопасности, сходить к глазному врачу, потому что ожог горячим жиром способен вызвать повреждение роговицы.

Чайная заварка станет домашним лечебным средством, если второпях попробуете кипящий суп и обожжете язык и губы. Холодную заварку в несколько приемов подержите во рту: содержащийся в ней танин снимет раздражение нежной слизистой оболочки.

Начинающим хозяйкам

Как отличить свежую муку от лежалой?

Прежде чем приступить к изготовлению изделий из теста, желательно определить свежесть муки.

Свежую муку от лежалой можно отличить, смочив наполненную мукой чайную ложку водой: если мука при замешивании почти не меняет цвета, ее считают свежей, если темнеет - лежалой.

Если, прикоснувшись кончиком языка к сухой муке, вы ощущаете почти пресный или чуть сладковатый вкус, а понюхав муку, определяете, что запах едва ощутим, - мука доброкачественная.

Слабый кислый или горький привкус и легкий затхлый запах свидетельствуют о том, что мука выработана из недостаточно свежего зерна или испорчена в результате неправильного хранения. Мука повышенной влажности портится быстрее. Такая мука при погружении в нее руки дает ощущение холода.

Добрый совет

Как правильно разогреть блюдо?

Часто, разогревая какое-нибудь блюдо к обеду - пюре, жареные или тушеные овощи, бефстроганов, гуляш, рагу и др., - добавляют жир. На этом жире разогреваемое кушанье обычно дополнительно пережаривается и в результате приобретает сухость и жесткость.

Вместо жира при разогревании следует использовать небольшое количество жидкости - бульона, горячей воды или молока, овощного отвара, в зависимости от того, какая жидкость входила в рецептуру блюда, к примеру: в картофельное пюре - 1-2 ст.ложки молока, в соус - немного бульона, на котором приготовлен соус, в тушеные овощи - овощной отвар и т.п. Для придания разогреваемому блюду лучшего вкуса можно добавить масло, но сделать это надо тогда, когда блюдо разогрелось, и тотчас после того, как оно снято с огня.

На всякий случай

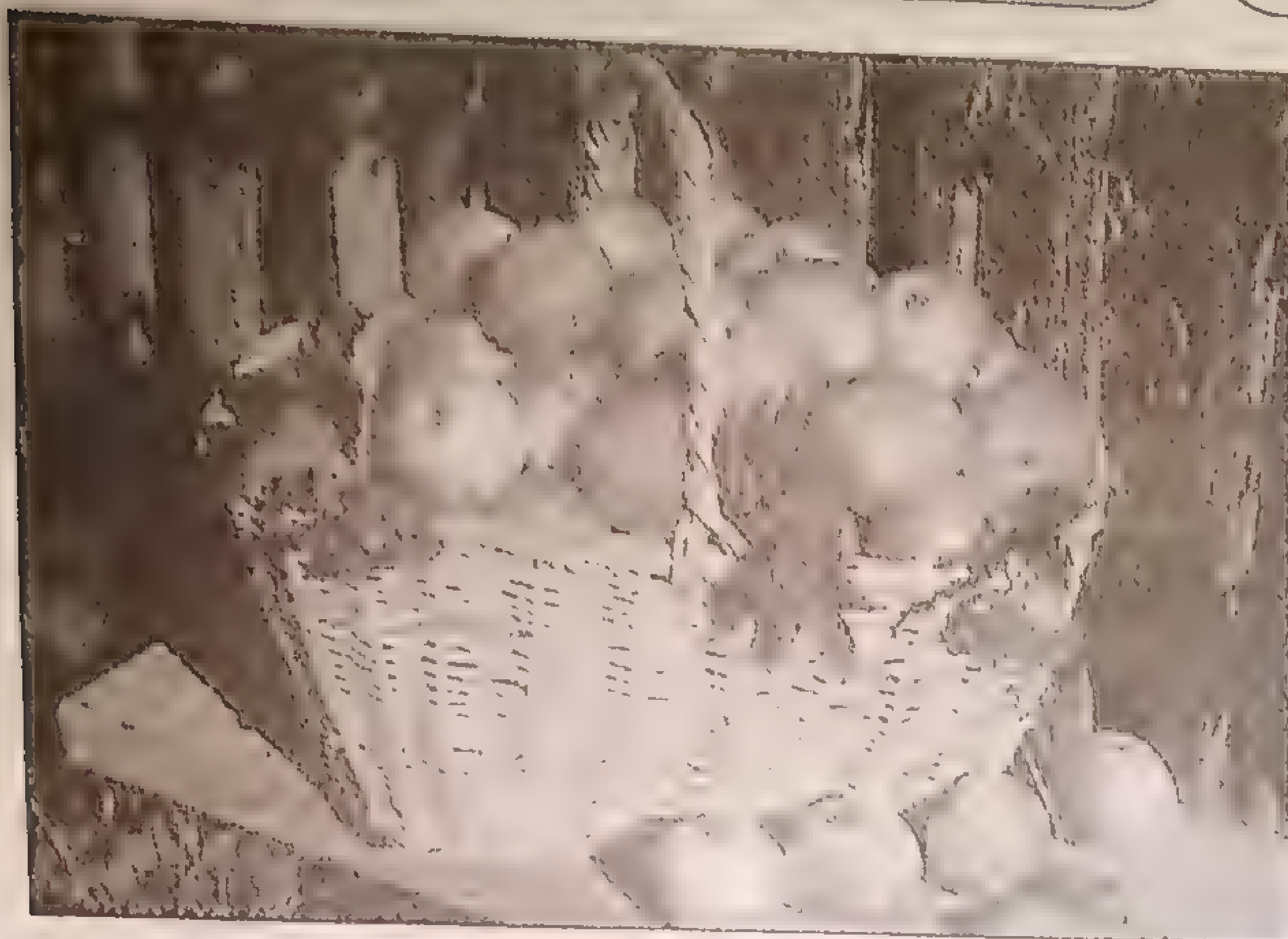
♥ Случается, что при закрытой дверце холодильника лампочка в нем не гаснет - значит, коротка кнопка выключателя. Справиться с этой неприятностью поможет кусочек резиновой трубки, надетый на кнопку и увеличивающий ее длину.

♥ Дребезжание и шум мотора старого холодильника могут вывести из себя кого угодно. Избавиться от этого можно так: взять резиновый жгут, бинт или трубку, обвить одним витком компрессор и с натяжением закрепить оба конца на боковых стенках холодильника. Вибрация компрессора и шум уменьшатся.

♥ На бутылку с растительным маслом наденьте небольшой «воротничок» из поролона. Капли масла не будут стекать по стенкам бутылки и пачкать ее дно и ваши руки.

♥ Если компот готовят из смеси сушеных фруктов, то груши следует закладывать в компот в первую очередь, так как они варятся значительно дольше, чем остальные фрукты.

На здоровье!



А вы не знали?

Картофель, положенный для варки в холодную воду, теряет до 50% витамина С, опущенный в кипяток - только 10-20%.

При варке очищенных клубней в отвар уходит до 30% минеральных веществ.

Лучше отваривать картофель в эмалированной посуде. В алюминиевой он темнеет и вбирает в себя вредные соли алюминия. При варке в жестяной или медной посуде теряется больше витамина С.

Картофель при варке должен быть покрыт водой не более чем на 1 см. Это предотвращает излишнюю потерю витаминов и минеральных веществ.

Очищенный картофель солят в начале варки для того, чтобы уменьшить потери минеральных веществ.

Яблочный спас

С давних времен яблоки ценятся не только как продукт питания, но и как лечебное средство.

Еще Гиппократ отмечал целебные качества яблок и рекомендовал их при лечении кишечных заболеваний, хворей сердца и почек. Современные специалисты абсолютно с ним согласны: яблоки удаляют из организма избыточные соль и воду, чем способствуют снижению кровяного давления и веса. Поэтому людям с высоким давлением полезно каждое утро съедать кисло-сладкое яблоко. Два сочных фрукта ежедневно могут предупредить атеросклероз и инфаркт, ибо пектин, содержащийся в яблоках, снижает уровень холестерина в крови. Благодаря высокому содержанию минеральных солей яблоки (сырые и вареные) полезны при ревматизме.

Яблоко на ночь способствует спокойному сну.

Яблоко, съеденное перед обедом, помогает очищению кишечника.

Многие любят **яблочную кашу**. Для ее приготовления необходимы 2 ст. ложки «Геркулеса», два яблока, сок половины лимона, 1 ст. ложка рубленых ядер любых орехов, 3 ч. ложки сливок, по 1 ч. ложке меда и апельсинового сока.

Хлопья «Геркулеса» залить водой и оставить набухать. Вымытые неочищенные яблоки мелко порезать и сбрызнуть соком лимона, затем все компоненты каши смешать и залить апельсиновым соком.

А вот **второй способ приготовления яблочной каши**. Возьмите 1 ч. ложку овсяных хлопьев, 3 ч. ложки воды, крупное яблоко, сок половины лимона, 1 ч. ложку рубленых ядер грецких или других орехов, 1 ч. ложку изюма и сливок. Размягчите в воде овсяные хлопья. Вымытое неочищенное яблоко мелко порежьте и добавьте к нему лимонный сок, смешайте с овсяными хлопьями, орехами и изюмом, а затем - со сливками.

Худеем

10 советов на будущее

1. Больше воды. Стаканом воды можно перебить голод. Дневная норма - 2 л.
2. Больше пищевых волокон. Уж они-то не отложатся жиром на ваших боках. Больше всего волокон содержится в цитрусовых, яблоках, моркови, зеленой фасоли.
3. «Перекусывать» - только морковкой: и во вред не пойдет, и переесть трудно.
4. Долой белый сахар. Другие носители углеводов (рис, макароны, хлеб, мед, джемы) не так уж опасны для вашего здоровья.
5. Пейте соки перед едой! А после еды ничего не пейте - тогда процесс переваривания будет правильным.
6. Специи и зелень - вместо соли.
7. Овощные супы - на первое. При большом объеме, дающем насыщение, они содержат мало калорий.
8. Ешьте медленно. Процесс пищеварения начинается только через 20 минут после начала трапезы. Поэтому, чтобы не «прозевать» чувство сытости, стоит растянуть процесс приема пищи хотя бы на полчаса.
9. Больше витаминов. Например, нехватка в организме витаминов группы В провоцирует повышенную потребность в сладостях и мучном.
10. Нужен хром! Он регулирует уровень инсулина в крови. Основной источник хрома - пивные дрожжи.

УЮТная газета

Моя судьба - в моих руках

ТОЛЬКО В "УЮТНОЙ ГАЗЕТЕ":

- как свои недостатки превратить в достоинства
- как избежать обыкновенных женских ошибок
- как добиться успеха на работе
- как сделать свой дом уютным гнездышком

А также рукоделие: вышивание, шитье, вязание...

ЧИТАЙТЕ "УЮТНУЮ ГАЗЕТУ"

Выполняем просьбы

Хворост «Литой»

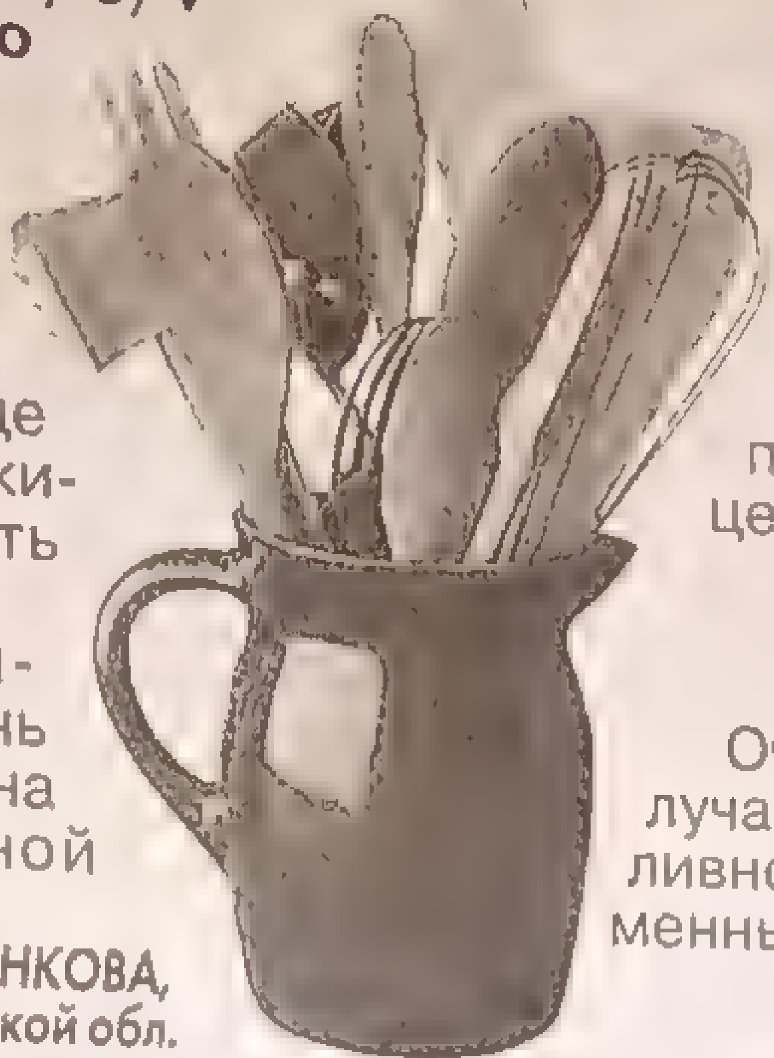
1 стакан муки, 0,5 стакана сахара, немного корицы, 3/4 стакана десертного вина, 6 хорошо взбитых белков.

Все тщательно перемешать, а лучше взбить миксером.

Разогреть в сковороде растительное масло. В кипящее масло тесто лить ниточкой.

Готовый хворост вынуть шумовкой, дать стечь маслу. Перед подачей на стол посыпать сахарной пудрой.

Галина ЦЫГАНКОВА, г. Пикалево Ленинградской обл.



Просьба от читателя

Бывает клюквенный кетчуп?

Говорят, что бывает клюквенный кетчуп.

Я бы очень хотела иметь такой рецепт, ведь в магазине подобный деликатес не встретишь. Поделитесь, пожалуйста, кто знает рецепт. Заранее благодарна.

Нина КРЕНДЕЛЕВА, г. Вологда.

Люблю холодец!

Очень прошу хозяек, у кого получается вкусный холодец и заливное, поделиться со мной фирменным рецептом.

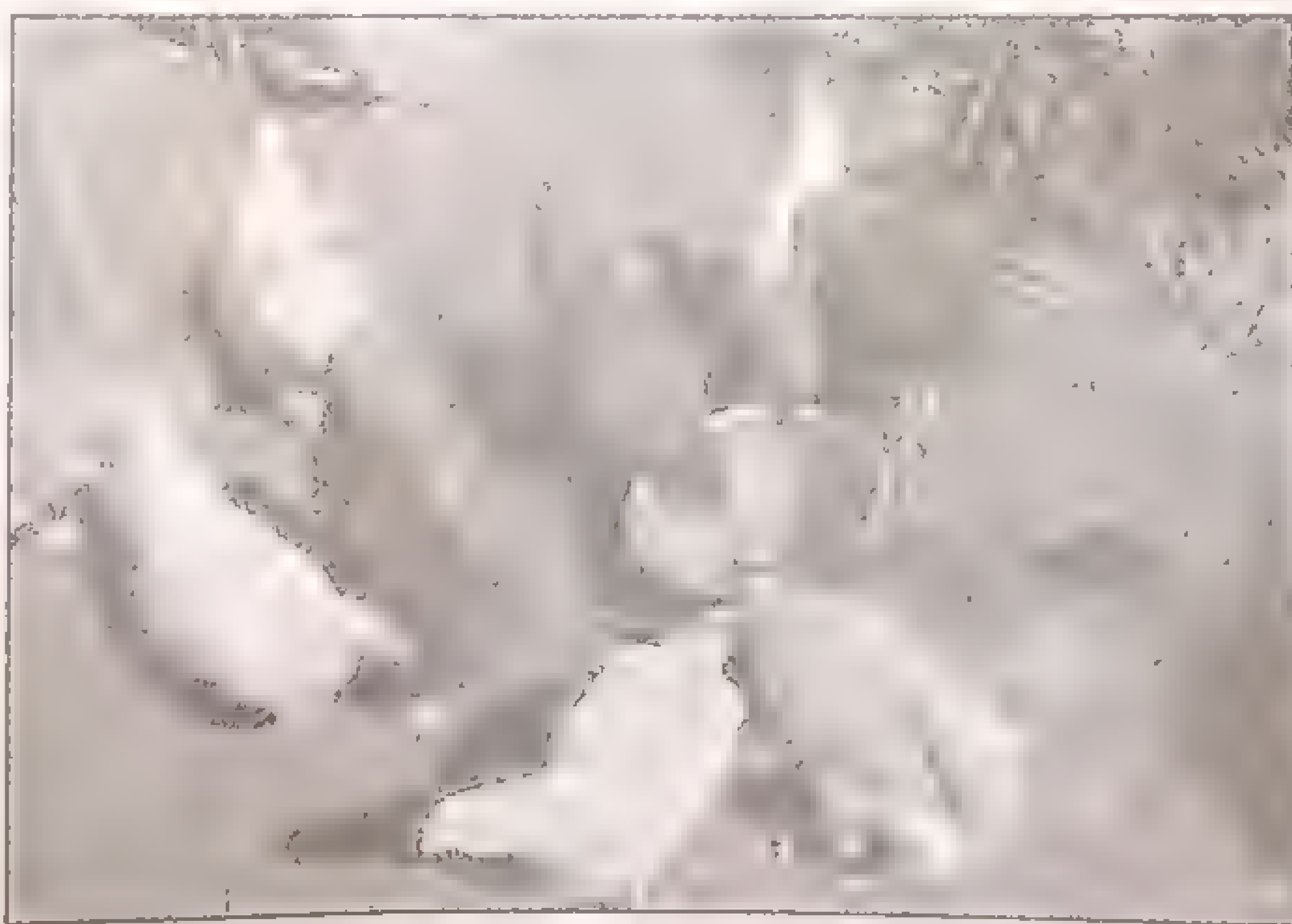
Елена ЗАЛИЗИНА, Нижний Новгород.

Переехали жить в деревню...

Пишу вам с такой просьбой. Мы с мужем - люди сугубо городские, но потянуло нас в деревню, и три года назад перебрались в пригород, в частный дом с печным отоплением и водой из колодца. Очень довольны, место у нас совершенно сказочное. Год назад купили козочку, в этом году она принесла козлят. Очень бы хотелось завести корову, поросят, но вся беда в том, что мы не умеем перерабатывать продукты. Дети, конечно, пьют молоко с удовольствием, делаем еще свой творог, а больше ничего не умеем и не знаем как. Спросить совета не у кого - родители совсем молодые уехали из деревни, и как предки сохраняли продукты, никто уже не помнит.

Поэтому хочу через вашу замечательную, полезную газету обратиться к читателям, живущим в селах и деревнях, имеющим свое приусадебное хозяйство: подскажите, как можно сделать домашнюю сметану, масло из козьего и коровьего молока; как переработать мясо (говядину, свинину, куриное мясо), чтобы сохранить его зимой; как можно сделать домашнюю колбасу или тушенку. Вы печатаете много способов заготовок овощей и фруктов, может быть, выпустите газету с рецептами заготовки мяса и переработки молока. Будем всем очень благодарны.

С уважением Ю.Г. ВИНОГРАДОВА, пос. Калинино Ленинградской обл.



Песня к столу

«Калина»

Здравствуйте, дорогая редакция!

Спасибо вам за добрые дела, что поддерживаете людей, улучшаете настроение, особенно нам, старикам. Вот решила дать ответ Надежде Еремевцевой из Н.Новгорода и посылаю слова песни, которые она просила.

При долине куст калины,
В речке синяя вода.
Ты скажи-скажи калина,
Как попала ты сюда?

Как-то раннею весною,
Парень бравый, молодой,
Обломал он куст калины,
Обещал забрать с собой.

Обещал забрать с собою,
Посадить в своем саду,
Не довез, на землю бросил,
Думал, что я пропаду.

Я за землю ухватилась,
Ветви подняла свои
И навеки поселилась,
Где река, где соловьи.

Трактористы, комбайнеры
Каждый год бывают тут,
Куст калины не ломают,
Цвет калины берегут.

Как-то раннею весною
Парень бравый проскакал.
Долго-долго любовался,
Но меня он не узнал.

При долине куст калины,
В речке синяя вода,
Вот какой со мной был случай,
Как попала я сюда.

Мария Ивановна, г.Кстово.

Просьба от читателя

Интересуюсь соей и топинамбуром

Дорогие читатели!

Может, кто знает нетрудные рецепты приготовления блюд из сои и топинамбура? Была бы очень благодарна за них.

Елена ШЕМАРИНА, г. Новочебоксарск, Чувашия.



Рецепт «на бис»

Пикантные помидоры Раисы Морозовой

Рецепт этот я прочла очень давно и не помню, в каком издании. Он покорил меня своей простотой. Я очень люблю простые рецепты. Я готовила овощи со множеством добавок, но сами эти добавки не чувствуются.

Вот рецепт.

В простерилизованную 3-литровую банку укладываем красные помидоры. Без всего!

Заливаем кипятком и оставляем до приготовления маринада.

Готовим маринад: **на 1,5 л воды одну столовую ложку соли, 100 г песку (это будет полстакана)**. Доводим маринад до кипения. Маринад закипел - сливаем из банки воду. Поверх помидоров кладем 1 ст.ложку с верхом натертого чеснока и заливаем кипящим маринадом. Уксус можно налить (1 ч.ложку), а можно и не наливать. Закатываем, укрываем одеялом на ночь.

Все.

Маринад безумно вкусный, помидоры - тоже. Все съедается и выпивается без остатка. Натертый чеснок по всей банке среди красных помидоров, как падающий снег. Красиво и вкусно. Делаю уже 5 лет.

И напоследок...

Поздравляем победителей

Получите подарок!

А у нас определились очередные победители конкурса «Будет вкусной зима!» На этот раз 1-е место мы решили отдать Тамаре Борисенко из Карелии за рецепт оригинального салата из баклажанов «Десятка».

Поздравляем Тамару и дарим подписку на «Скатерть-самобранку» на 1-е полугодие 2004 года.

Книга с кулинарными рецептами достается Наталье Моховиковой из Минска за фаршированные зеленые помидоры. Поздравляем со 2-м местом!

Ну а 3-е место заняла Любовь Ткач из г.Тольятти Самарской области. Рецепт овощного ассорти «Деревенская идиллия» совсем не сложен в приготовлении, но как приятно зимой открыть такую красивую баночку.

Вам, Любовь, в подарок от нас набор крышек для консервирования. Закатывайте побольше таких ассорти на зиму и радуйте своих близких.

Писем на наш конкурс заготовок с каждым днем приходит все больше и больше. Дорогие хозяйки и хозяины, участвуйте, и, кто знает, может, именно вы станете следующим победителем.

Ай да письмо!

Повесьте на кухне оберег!

Я - сторонница правильного, здорового образа жизни, и считаю, что человек есть то, что он ест, и то, что он думает.

Человек может жить 150-200 лет в добром здравии, без болезней, с хорошей памятью, быть активным и дееспособным.

Все зависит от того, где вы живете, что едите и что пьете, какие у вас мысли и т.п. В старину на Руси люди знали, как продлить жизнь, и умели сохранить здоровье себе и своим близким. Этот опыт, особенно в деревнях, передавался из поколения в поколение. Но сейчас он, к сожалению, почти утерян. Особенно в городе сложился совсем другой уклад жизни, утеряны древние традиции.

Я стараюсь отыскать истоки народной мудрости. Ведь и кухонная утварь, и еда, и одежда, и все вещи в доме, все, что окружает человека, влияет на его здоровье, настроение, продолжительность жизни.

Известно, насколько благотворно влияют на всю семью вещи, сделанные своими руками или руками наших близких. В каждом доме на кухне должно висеть полотенце - оберег, вышитое матерью, бабушкой или вами самими, с красными птицами и зеленым деревом. Красные птицы символизируют счастливую жизнь, а зеленое дерево - это древо продолжительной жизни.

Лично я вышила такое полотенце, чтобы как оберег передать его своей дочери.

У меня просьба ко всем жителям России: может, у кого-то в семье сохранились старинные рецепты (от бабушек и прабабушек) приготовления вкусной и полезной пищи: сбитни, различные квасы, окрошки, морсы, пироги, овощные блюда, выпечки хлеба, лепешек и т.д. Желательно только не мясные блюда.

Конечно, дело каждого - есть мясо или нет, но в нем нет никаких витаминов и оно совсем ненужный продукт для человеческого организма.

Поделитесь, пожалуйста, всеми этими рецептами.

Елена ШЕМАРИНА, г. Новочебоксарск, респ.Чувашия.

Предложение

Заведем словарь?

Здравствуй, «Скатерть-самобранка!» Мне нравится то, как газета общается с читателями, но есть у меня пожелание. Хотелось бы видеть побольше конкурсов. Например, предложите читателям сочинить кулинарные кроссворды или стихи на заданные рифмы (буриме). Можно устроить конкурс анекдотов и кулинарных афоризмов. А викторины и частушки про еду и кухню, тоже интересно. Еще есть мысль завести «бестолковый кулинарный словарь», куда остроумные читатели будут вносить свои дополнения. Например: напарник - чайник со свистком и т.д. Самых активных читателей можно и поощрить.

Удачи вам и процветания!

Елена КУЧИНА, г.Котлас Архангельской области.

От редакции.
Спасибо вам, Елена, за отзывчивость и пожелания. Наверняка, у кого-то из читателей есть собственное мнение относительно предложения Елены. Не будьте жадными, а поделитесь с нами.

Благодарность

«Побалуй себя»

Хочу выразить признательность **Наталье ПЕТРОВОЙ** из Ивановской области **за быстрые вареники с мясом и картошкой**. Времени на их приготовление, действительно, уходит очень мало. Мы им дали название «Побалуй себя».

Очень еще понравился салат **«Викинг»**, но он, к сожалению, не по нашей студенческой стипендии. Но 4 раза в год будем его готовить.

Но это еще не все. Через вашу газету моя мамуля нашла свою родню!

Татьяна ФЕДЯКОВА, г. Астрахань.

Исправляем ошибки

В 15-м номере газеты «Скатерть-самобранка» допущена ошибка в рецепте «Томаты с крыжовником». Надо было написать - бланшировать помидоры в кипящей воде 30 секунд, а не 30 минут. Очень прошу исправить эту досадную оплошность, а то, что подумают хозяйки, которые воспользуются этим рецептом.

Тереса ХАЙДИНА, г.Иваново.

Следующий номер нашей газеты выйдет 2 сентября.

«Скатерть-самобранка»
№17(30), август 2003 г.
Главный редактор **В.В.ШАБАНОВА**
Адрес редакции: 603126, Нижний Новгород,
ул. Родионова, 192, корп.1
телефон 8(312) 32-78-16
Учредитель - ООО «Слог»
Генеральный директор **К.Н.ЕМЕЛЬЯНОВ**
... 98-67 e-mail: slog@gmi.ru

Рекламное агентство
тел. 8(312) 32-78-16(124), 34-91-15, факс 34-88-22
e-mail: reclama@gmi.ru
Служба распространения и доставки
Тел.: 8 (312) 75-98-68, 75-97-53, 75-97-54
e-mail: sales@gmi.ru
Распространение в Республике Беларусь -
ИООО «Арго-НН»
Адрес:
220050, г.Минск, ул.Володарского, 16, офис 408
тел/факс 227-74-10

Газета зарегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций 20.01.2003
Регистрационное свидетельство ПИ N 77-14485
Подписано в печать 5.08.2003 г.
в 16 часов (по графику - в 16 часов)
Тираж **231 886** Заказ № **6052**
За достоверность рекламной информации ответственность несет рекламодатель. Материалы, помеченные *, размещены на коммерческой основе
Цена договорная
Отпечатано в **КОГУП «Кировская областная типография»**
610000 г.Киров, Динамовский пр. 4

СКАТЕРТЬ-САМОБРАНКА

август 2003г.
№18 (31)

В этом номере 70 самых лучших заготовок на зиму.

Фирменный рецепт от Олега Аносова

Начинка для пирогов без сахара

Берем любые ягоды. Наливаем в кастрюлю (или в ведро, или в какую-нибудь другую емкость) воды до половины. На дно кладем решетку или кусок плотной ткани.

Ягоды насыпаем в банку, ставим ее в кастрюлю с водой на ткань и все это помещаем на огонь. По мере нагревания воды ягоды будут пускать сок и, варясь в собственном соку, будут оседать. Поэтому ягоды в банку надо все время досыпать.

Варим такое варенье 1 час, закатываем крышками и охлаждаем. Храним в холодном месте. Варенье получается густое. Лучше всего его использовать как начинку для пирогов.

г. Воронеж

Фирменный рецепт от С.П. Разуваевой

Мармелад «Ассорти»

Взять по 0,5 кг черной смородины, крыжовника, яблок, тыквы и 400 г сахара.

Сладкие яблоки нарезать дольками. Тыкву очистить от семян и кожицы, нарезать мелкими кусочками. Смешать с яблоками. В кастрюлю влить несколько ложек воды и распарить яблоки с тыквой под крышкой до полного размягчения. Горячую массу протереть через сито.

Черную смородину и крыжовник размять деревянным пестиком, засыпать сахаром, перемешать и подогреть до полного растворения сахара. Эту массу тоже протереть через сито, а затем смешать с яблочно-тыквенным пюре.

Варить на слабом огне до загустения. Разложить в банки в горячем виде.

Получается очень и очень вкусно. Мои домашние в восторге. Попробуйте и вы. Не пожалеете.

г. Шумерля, Чувашия

Фото Л. МАРКОВА

Чеснок

Чеснок малосольный

Головки чеснока разделить на отдельные зубчики и снять с них оболочку. Приготовить рассол, в трехлитровую стеклянную бутыль положить зелень для засолки: листья черной смородины, вишни, укроп, лист хрена. Затем туда же уложить подготовленный чеснок и залить рассолом - он должен полностью покрывать чеснок. Бутыль закрыть двойным слоем марли, обвязать шпагатом и оставить при температуре 15-22°С. Через 4-5 дней малосольный чеснок будет готов.

Рецептура: для рассола - 1 л теплой воды, 80 г соли.

Приправа из чеснока с помидорами

Чеснок мелко крошат, смешивают с крупной поваренной солью и растирают в кашицу. Сырые или припущенные помидоры протирают в горячем виде на сите или дуршлаге, заправляют чесноком, закладывают в пол-литровые банки или бутылки, закупоривают и стерилизуют в течение часа. Срок хранения и острота приправы прямо пропорциональны количеству чеснока с солью (остроту можно усилить добавлением жгучего красного перца).

На один мелкий помидор берут крупный зубчик чеснока и 0,5 ч. ложки соли.

Чеснок в соли и шпике

1 кг чеснока, 200 г соли, 1 кг шпика.

Чеснок растирают с солью. Сало режут и разогревают, но не жарят, смешивают с чесноком, разливают в маленькие баночки и закрывают крышками. Используют в супы и соусы.

Чесночный уксус

6 довольно больших очищенных зубчиков чеснока, по 1 маленькой веточке базилика и тимьяна, а также несколько горошин белого перца залить 0,75 л уксуса-основы с белым вином (1 часть уксусной эссенции (25%) и 4 части белого вина). Герметично укупорить и поставить на 14 дней.

Чеснок в яблочном уксусе

Молодой чеснок очищают от рубашки, обрезают корни и укладывают в банки. Заливают холодной водой, каждый день ее меняя. Через неделю воду сливают, а чеснок заливают маринадом. Чеснок готов к употреблению через 2 месяца. Созревший чеснок маринуют очищенным. Он несколько хуже по вкусу. Готовят его так же.

Состав заливки: на 1 л яблочного уксуса - 30 г соли, 30 г сахара.

Чесночная приправа

500 г чеснока,
25 г красного или 30 г черного молотого перца,
1,5 л подсолнечного масла.

Подсолнечное масло прокалить, снять с огня, немного остудить и добавить толченый чеснок, часто помешивая. К охлажденной при комнатной температуре приправе добавить молотый перец. Хранить ее в плотно закрытой посуде. Эту приправу применяют в восточной кухне, добавляя в супы и острые мучные блюда, и называют «лозижан».

Маринованный чеснок

Маринованному чесноку место на праздничном столе - рядом с грибами, колбасами, традиционной селедкой. Вкус его отменный.

Способ 1

Для маринования отбирают молодые головки. Хорошо очищают их от верхней шелухи, ошпаривают кипятком и сразу же охлаждают в холодной воде. Укладывают в банки и заливают горячим маринадом. Готовят его так: **на 1 л воды - по 2 ст. ложки с верхом соли, сахара, кипятят 2-3 минуты, затем добавляют 0,5 стакана 6-9%-ного уксуса.** Банки закрывают крышками и стерилизуют: литровые - 5 минут, затем закупоривают.

Способ 2

500 г чеснока, 125 мл воды, 250 мл винного уксуса, 1 ч.ложка соли, зелень петрушки, укропа, корень хрена, лавровый лист, гвоздика, корица, перец.

Приготовить маринад из воды, соли, уксуса и специй. Чеснок очистить, разделить на дольки и замочить на 2 часа в теплой воде. Затем дольки очистить, вымыть в холодной воде, уложить в банки и залить маринадом. Банки закупорить и хранить в прохладном месте.

Добрый совет

- Попробуйте сохранить чеснок прямо на кухне - в столе или на полках, в стеклянных банках с мукой. Ею пересыпают спелые, просушенные головки. Верхние из них должны находиться на глубине около 2 см.
- Эффективен и такой способ сохранения чеснока. Опустите головки чеснока на несколько секунд в расплавленный парафин, дайте обсохнуть, затем сложите в капроновый чулок и подвесьте в сухом месте в темноте.

УЮТная газета
Моя судьба - в моих руках
ТОЛЬКО В "УЮТНОЙ ГАЗЕТЕ":
• как свои недостатки превратить в достоинства
• как избежать обыкновенных женских ошибок
• как добиться успеха на работе
• как сделать свой дом уютным гнездышком
А также рукоделие: вышивание, шитье, вязание...
ЧИТАЙТЕ "УЮТНУЮ ГАЗЕТУ"

Икра баклажанная с овощами

Баклажаны вымойте, очистите от кожицы, нарежьте соломкой, посолите, перемешайте и дайте полежать 30 минут. Руками отожмите горький сок, положите баклажаны в глубокую посуду с растительным маслом и, помешивая, припускайте, пока не станут мягкими.

Лук репчатый нарежьте тонкой соломкой и пассеруйте вместе с натертой на терке морковью, добавив молотый перец и зелень петрушки. Красные помидоры вымойте, ошпарьте кипятком, очистите от кожицы, нарежьте и в отдельной посуде припустите с маслом. После этого все овощи уложите в общую посуду, перемешайте, посолите, поперчите, добавьте, если хотите, сахар и варите 5 минут. Горячую массу разложите в чистые банки с крышками, тут же поставьте в посуду с кипящей водой и кипятите: пол-литровые - 10 минут, литровые - 20 минут. Закатайте крышки.

На 1 кг баклажанов: 200 г лука, 350 г помидоров, 200 г моркови, 100 г подсолнечного масла, 120 г зелени петрушки, соль, перец, сахар по вкусу. Из всего этого получается литровая банка.

Баклажаны с перцем и помидорами

Неочищенные баклажаны нарезают кружочками толщиной 2 см, обжаривают в растительном масле до готовности (пока не подрумянятся), рубят на деревянном кружке **чеснок**, нарезают **зеленый очищенный перец**, крошат **укроп и петрушку.** В банку все это складывают в следующем порядке: сначала зелень укропа и петрушки, затем кружочки баклажанов, чеснок, ломтики перца и **ломтики спелых, но твердых помидоров.** Затем опять - зелень, баклажаны, чеснок, перец, помидоры. Повторяют, пока не наполнится банка. Слои уплотняют деревянной ложкой. Стерилизуют 15 минут с момента закипания. Закатывают крышками и постепенно остужают банки.

Икра из баклажанов «Зимний вечер»

Очищают и нарезают кусочками испеченные в духовке баклажаны. Поочередно обжаривают в растительном масле на глубокой сковороде под крышкой нарезанные **баклажаны, морковь и помидоры** (только не зеленые, а зрелые, хотя и не обязательно отборные), **репчатый лук**. Все в равной пропорции. Можно добавить **несколько стручков болгарского перца, корешков и листьев петрушки, укроп.**

Всю обжаренную массу перемешивают в большой миске, солят по вкусу, добавляют приправы - **горошины перца, лавровый лист, измельченные зубчики чеснока.** Немного тушат в скороварке, раскладывают в стерильные банки и перед закаткой ставят их минут на 10-15 в водяную баню.

Любовь Пономарева, г.Братск Иркутской обл.

«Грибы» из баклажанов

Баклажаны очистить, нарезать кружочками и положить на один час в холодную воду, чтобы избавиться от горечи. Затем каждый кружок обжарить в растительном масле, сварить **рассол: на 1 литр воды по 2 ст.л. соли и сахара, 1 ст.л. 9% уксуса.** В кастрюлю уложить слоями баклажаны **обжаренные**, чеснок, укроп. Залить рассолом, сверху уложить **тарелку и груз**, 2-3 часа подержать в комнате; затем поставить в холод на сутки. Осторожно переложить в стерильные банки с рассолом и закатать. Особенность этой заготовки в том, что по вкусу ее не отличить от соленых хрустящих грибков.

Фондю из баклажанов (без стерилизации)

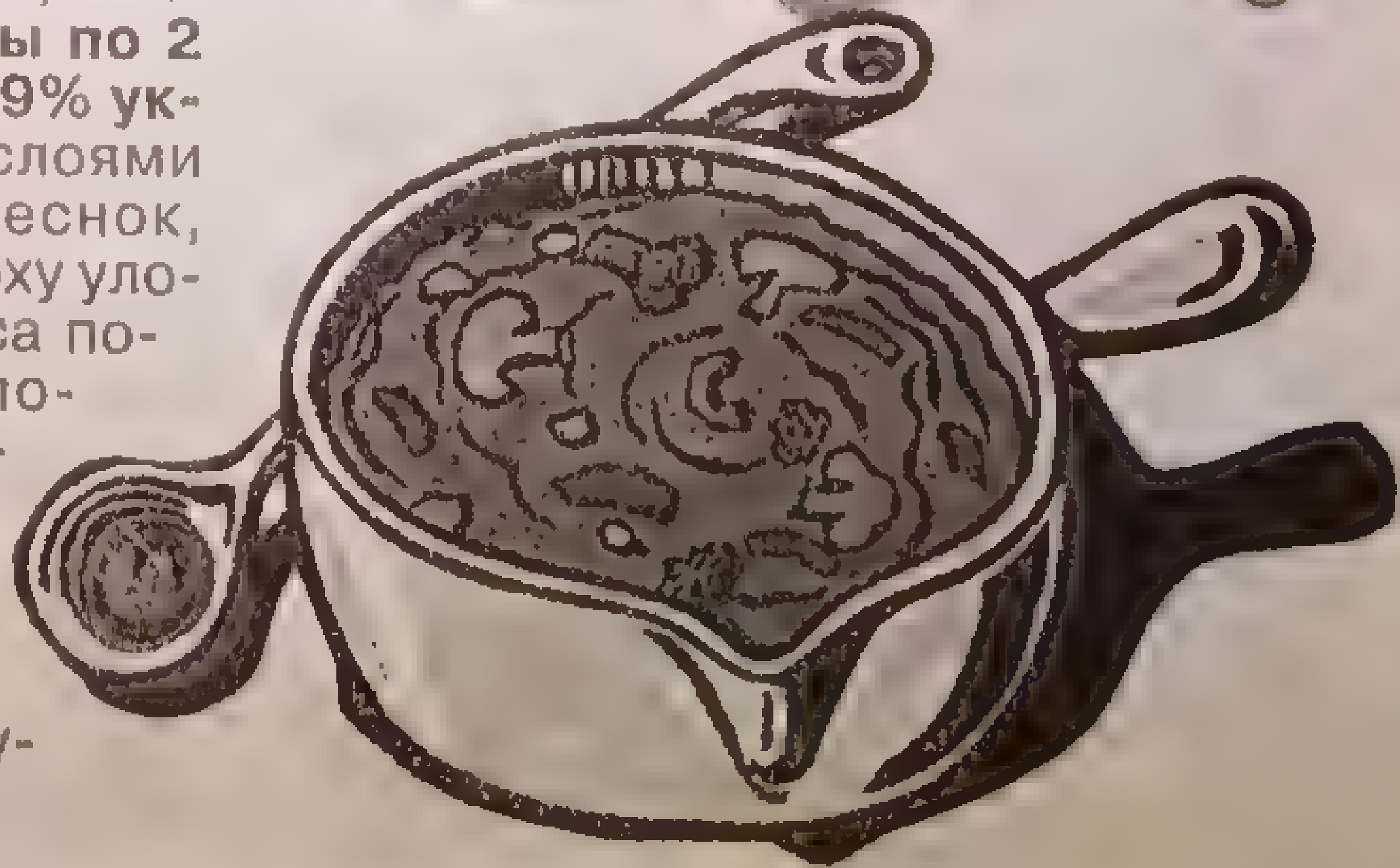
Нарезать вымытые **баклажаны** кружочками, обжарить их в подсолнечном масле с двух сторон до румяного цвета. Отдельно в мисочке приготовить **толченый чеснок с солью и зеленью петрушки.** Каждый кружочек баклажанов с двух сторон обмакнуть в приготовленной смеси и сложить в банки слоями. Сверху все это залить подсолнечным маслом, закрыть пластмассовыми крышками. Хранить в прохладном темном месте.

Гювеч по-болгарски

Приготовить баклажаны, зеленый перец, стручковую фасоль, помидоры и томатный сок. Пропорции любые.

Баклажаны очистить, нарезать в длину ломтиками, посолить, чтобы ушла горечь, через 2 часа промыть, подсушить и обжарить в растительном масле. Перец вымыть, удалить семена, ошпарить слабо подкисленной водой так, чтобы кусочки не ломались, а гнулись. Крупные перцы нарезать дольками. Фасоль промыть и ошпарить соленой водой. Помидоры также тщательно вымыть, вырезать плодоножки. Зелень петрушки промыть в проточной воде, нарезать.

На дно подготовленной банки уложить половину помидоров и зелени петрушки, затем слоями перец, фасоль, баклажаны - и так чередовать, заливая каждый слой томатным соком, чтобы он заполнил все свободное пространство банки, наверх положить оставшиеся помидоры и зелень и снова залить соком. Стерилизовать банки 90 минут и закатать.



Проверено: вкусно!

Салат «Незнакомка»

Овощи крупно порезать, сложить в емкость, добавить соль, сахар, уксус, растительное масло и поставить на огонь. После закипания варить 20 минут, а перед концом варки влить уксус и разложить салат в стерилизованные банки. Накрыть их прокипяченными крышками и закатать. Стерилизовать консервы не надо, достаточно хорошо их укутать и оставить до остывания.

На 2 кг жестких зрелых помидоров - по 0,5 кг сладкого болгарского перца, репчатого лука и моркови, 1 стакан растительного масла, 1/2 стакана сахара, 1 спичечный коробок соли, 1 ст.ложка 9%-ного уксуса.

Любовь ТКАЧ,
г.Тольятти Самарской обл.

Борщ



Свекла - 1700 г, варить 30 минут, морковь - 400 г, варить 20 минут, остудить, нарезать соломкой (я натираю на крупной терке). Нашинковать 900 г капусты, 250 г лука, 50 г чеснока, 100 г зеленой петрушки. Все залить 5 стаканами воды, добавить 10 чайных ложек томатной пасты, 15 чайных ложек соли, 15 чайных ложек сахарного песку, 10 лавровых листочков, 30 горошин перца. Залитые овощи довести до кипения и варить 5 минут, разложить в стерилизованные банки и добавить в каждую пол-литровую банку 1 чайную ложку столового 9%-ного уксуса и стерилизовать: 1 л банки - 20 минут, 0,5 л банки - 10 минут.

Зимой сварить картофель до полуготовности, опустить банку борща, суп готов. При подаче положить сметану. Очень вкусно!

Татьяна ГРИГОРЬЕВА,
г.Северодвинск.

Быстрая капуста

Маринад: **4,5 л кипятка, 6 ст.л. соли, 6 ст.л. 70%-ной уксусной кислоты, 12 ст.л. сахара, 5 мелко порезанных зубков чеснока.**

Капусту режем крупными кусками - средний кочан примерно на 6 кусков. Морковь берете произвольно, сколько любите.

В эмалированное ведро укладываете слоями нарезанную кружочками морковь и капусту. Заливаете кипящим маринадом и ставите на 12 часов в теплое место. Закрыть крышкой, больше ничем не укрывать.

Надеюсь, мой рецепт кому-нибудь понравится и пригодится.

А редакции от меня огромное спасибо за то, что рецепты не заумные, а быстрые, недорогие и доступные.

Марина СТАРИКОВА,
с.Ново-Никольское Тамбовской обл.

Закуска из баклажанов

5 кг баклажанов, 300 г укропа, 500 г растительного масла, 300 г чеснока (через мясорубку), 200 г полугорького перца, 2 ст.л. 70%-ной уксусной кислоты.

Баклажаны вымыть, разрезать пополам. Приготовить рассол: на 5 л воды всыпать пол-литровую банку соли и отварить в нем баклажаны. Каждую порцию варить 7 минут, не более. Остывшие баклажаны нарезать произвольно. Я обычно половинки баклажанов нарезаю вдоль на 4 части и режу кусочки в 1 см.

Укроп нашинковать, перец накрошить соломкой. Все овощи смешать с чесноком, сбрызнуть 2 ст.л. 70%-ной уксусной кислоты и залить кипящим маслом. Перемешать и оставить на 15 минут. Затем массу уложить в банки, закрыть полиэтиленовыми крышками и убрать в холодильник или погреб.

Если нет погреба или мало места в холодильнике, сделайте половину порции, не пожалеете! Приятного аппетита!

Светлана ЧЕРНОВА,
г.Городец Нижегородской обл.

Любимый кетчуп

У нас в семье любимый продукт - кетчуп. Да и кто его не любит, но купить вкусный продукт не всем по карману.

Но ведь без проблем его можно приготовить в домашних условиях. Моя подруга-домохозяйка вычитала рецепт приготовления кетчупа, добавила свою изобретательность и мне дала несколько рецептов. Не поверите - такая вкуснятина, что я теперь забыла дорогу в магазин за кетчупом: всегда делаю сама.

Мои домочадцы души не чают, я и рада, что им нравится. А впрочем, поэкспериментируйте сами. Вы, может, еще какие-то пряности добавите.

Кетчуп [illegible] луковый

4 кг помидоров (можно и больше), 200 г лука (мелко измельчить), 250 г сахара, 150 г столового уксуса, 20 г соли, 1 ч.л. черного перца, немного корицы, 1/2 ч.л. семян сельдерея.

Помидоры нарезать дольками. Положить в кастрюлю с луком и распарить, а затем протереть через ситечко. Массу уварить до половины объема, пока не получится пюре. Пряности: гвоздику, корицу, семена сельдерея, перец положить в приготовленный мешочек из марли и опустить в эту кипящую массу - пюре. Затем добавить уксус, сахар, соль и варить 10 минут. Пряности вынуть, а готовый кетчуп разлить по банкам или бутылкам и закрыть.

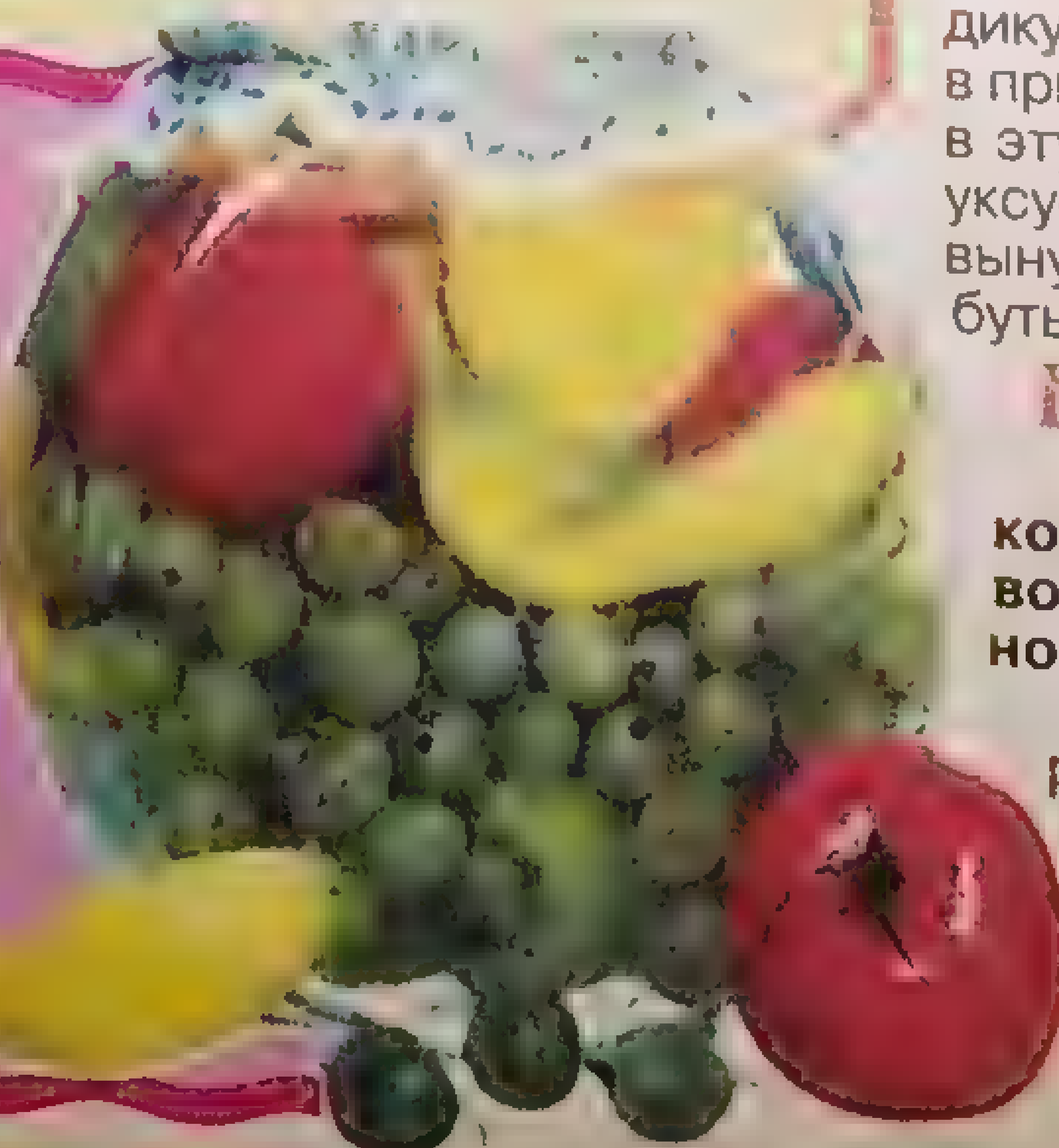
Кетчуп морковно-луковый

2 кг помидоров, 200 г лука, 50 г моркови, 25 г соли, 70 г сахара, 1 г лаврового листа, 1 г гвоздики, 60 г растительного масла.

Помидоры зрелые, лук и морковь распарить в кастрюле и протереть через сито. Пюре уварить так, чтобы загустело, а потом добавить пряности (все размолотые), сахар, соль, растительное масло и еще варить 20-25 минут. Разложить в банки и стерилизовать 20 минут. Закатать.

Нина КРЕНДЕЛЕВА,
г. Вологда.

Настойка «Ассорти»



1 кг любых ягод - малина, черная смородина, клюква, вишня и т.д., а можно из них сделать ассорти, т.е. взять разные ягоды, 0,5 кг сахара, 0,5 л спирта или 1 л водки.

Все это сложить в 3-литровую банку и залить до самого верха крутым кипятком, сразу же закатать металлической крышкой и оставить на 3 месяца, не меньше, а лучше на 6 месяцев.

Валентина ЭЙСЕРТ,
г. Краснодар.

Груши

Груши маринованные

Груши промыть, очистить от кожуры, разрезать на 2 или 4 части, удалить сердцевину и положить в таз с холодной водой (нежную кожуру не очищать, мелкие плоды не резать). Пробланшировать их в 1-2%-ном растворе лимонной кислоты при 95°С в течение 3-8 минут (нежные сорта можно не бланшировать), после чего быстро охладить в холодной воде. В подготовленные банки положить душистый перец, гвоздику, корицу, дольки груши, залить горячим сахарным сиропом, добавить столовый уксус. Банки накрыть крышками, поставить в кастрюлю с подогретой водой и пастеризовать при 90°С: пол-литровые - 15, литровые - 20, двухлитровые - 25 и трехлитровые - 30 минут. После пастеризации банки укупорить и охладить.

Крупные груши, на банку емкостью 1 л по 4 шт.душистого перца и гвоздики, 0,5 г корицы, 20-25%-ный сахарный сироп, 80 мл 5%-ного или 45 мл 9%-ного столового уксуса.



Варенье из груш и брусники

Бруснику перебрать, промыть, поставить в нежаркую духовку или русскую печь и томить до появления сока. Груши промыть, очистить от кожуры и сердцевины, порезать на дольки, пробланшировать в кипящей воде в течение 10-15 минут. После этого охладить, погрузив на 2-3 минуты в холодную воду, выложить на дуршлаг и дать воде стечь. Затем к 2 стаканам брусничного сока добавить 1 кг сахара, довести до кипения, залить груши горячим сиропом на 3-4 часа.

Томленую бруснику с частью оставшегося сока засыпать 300 г сахара и, накрыв крышкой, оставить на 24 часа при комнатной температуре.

Груши в сиропе после выстойки прокипятить 7-10 минут на слабом огне, затем снять с плиты и оставить на 6-8 часов. После этого снова довести до кипения, соединить с проваренной в течение 5-10 минут брусникой и варить до готовности.

5 стаканов брусники, 700 г очищенных груш, 1,3 кг сахара.

Компот из груш

Его можно приготовить двумя способами.

1-й способ. Небольшие спелые, но плотные груши промыть, удалить плодоножки и околоцветники, уложить в банки и залить охлажденным сахарным сиропом. Банки плотно закрыть крышками, поставить в кастрюлю с решетчатым вкладышем и пастеризовать 35 минут при 85°С или стерилизовать в кипящей воде 20 минут.

3 кг груш, 750 г сахара, 1,75 л воды.

2-й способ.

Груши очистить, разрезать на 4 части, удалить сердцевину и положить в подкисленную воду, чтобы не потемнели. Затем уложить их в литровую банку, сверху насыпать сахар, залить водой, положить ломтики лимона. Наполненную банку закрыть и пастеризовать 30 минут при 80°С или стерилизовать в кипящей воде 15 минут.

800 г очищенных груш, 150 г сахара, 0,4 л воды, 1 ломтик лимона.

Груши сушеные

Подготовленные плоды очистить от кожуры, порезать на дольки и сушить 12 часов при температуре 65–75°С.

Дикие (мелкие) груши отобрать по степени зрелости, до сушки выдержать несколько дней (они станут менее терпкими и более вкусными), затем промыть, пробланшировать 3–5 минут в кипящей воде и целыми сушить в печи или в духовке сначала при температуре 80–85°С, затем при 70–72°С.

Повидло из груш, яблок и слив

Все плоды промыть холодной водой. Яблоки и груши очистить от кожуры и сердцевины, у слив удалить плодоножки и косточки. Подготовленные плоды смешать и пропустить через мясорубку. Полученное пюре положить в широкую кастрюлю и при непрерывном помешивании варить до загустения. Затем добавить сахар, уксус и еще поварить. Хорошо загустевшее повидло разложить в банки и обсушить в духовке.

По 1 кг очищенных яблок и груш, 1 кг сладких слив без косточек, 1,2 кг сахара, 55 мл 9%-ного столового уксуса.

Груши в собственном соку

Берем зрелые, мягкие, но здоровые плоды, моем, снимаем кожицу, разрезаем на четвертушки. Удаляем сердцевину, нарезаем ломтиками. Плотно укладываем в подготовленные банки (0,5- или 1-литровые). В каждую 1-литровую банку вливаем **1 ст.л. воды и всыпаем 1 ст.л. сахара.** При желании для аромата можно добавить **немного молотой корицы.**

Банки закрываем крышками и стерилизуем 30-40 минут.

Антонина КУЗНЕЦОВА, г. Северск Томской обл.

Груши или яблоки в сахаре

Зрелые и здоровые яблоки или груши промыть, очистить от кожуры и сердцевины (нежные плоды можно брать с кожурой), нарезать дольками толщиной 2 см или нашинковать. Плотно уложить в подготовленные банки, послойно пересыпав сахаром, накрыть крышками и стерилизовать в кипящей воде: пол-литровые банки - 15, литровые - 20-25 минут, после чего сразу же герметично укупорить.

Яблоки или груши, приготовленные таким образом, подавать к пудингам, творожным запеканкам, оладьям или блинам.

Яблоки или груши, шинкованные или нарезанные дольками, 200 г сахара на пол-литровую и 400 г на литровую банку (для кислых плодов - соответственно 300 и 600 г).

Мои любимые



Людмила Мельникова, п.Прибрежный Самарской обл.

Голубцы «Закусочные»

Отвариваем капустные листья в кипятке с солью 1-2 минуты. Утолщения отбиваем. На крупной терке трем морковь. На каждую морковку берем 2-3 зубчика чеснока и трем на мелкой терке. Смешиваем морковь с чесноком и заворачиваем их в капустные листья в виде «сарделек». Складываем не очень плотно в литровые банки и заливаем рассолом **(на 1 л воды - 1 ст.ложку соли и 1,5 ст.ложки сахара, 2-3 горошины перца).** Сверху вливаем по 0,5 ч.ложки 70%-ной уксусной кислоты. Банки закатываем, заворачиваем в одеяло, держим, пока не остынут. Храним в прохладном месте. Используем в качестве холодного блюда, как закуску.

Таисия Шамшина, г.Жердевка Тамбовской обл.

Огурчики «Камышинские»

В подготовленные банки заложить приправу: чеснок, хрен, перец горошком, листья смородины, по два листочка лаврового листа. Затем разложить огурцы плотно (стоя). Банки залить холодным рассолом - **1 ст.ложка соли на 1 литр воды.** Огурцы солятся 4-5 суток. Затем рассол слить из банки в кастрюлю, огурцы в банках промыть раза 2-3 водой из-под крана. Промытые огурцы залить закипевшим рассолом. Банки закатать.

Помидоры со сливами (без уксуса)

Помидоры и сливы в равных количествах вымыть, томаты наколоть вилкой, уложить в банку. Растворить **в 1 литре воды 100 г сахара и 15 г соли,** вскипятить раствор и провести трехкратную заливку. Банку закатать.

Кетчуп из слив

1 кг слив, 0,5 кг лука, 2 кг помидоров, 4 сладких перца, 2 горьких, 3-5 горошин черного перца. Все пропустить через мясорубку и варить 4 часа до загустения. Закрыть в стерильные банки.

Любовь Житковская, г.Омск

Соленые груши

2 кг мелкой груши, можно даже дикой, очистить от плодоножек, хорошо промыть, аккуратно сложить в 3-литровую банку. Туда же бросить **1 ст.ложку соли, 4-5 листиков герани, 100 г созревшего кизила, щепотку лимонной кислоты.** Залить холодной водой (кипяченой 1,3 литра). Закрыть банку крышкой. Через день банку перевернуть кверху дном и обратно, повторяя прием 10 раз. Пройдет 20 дней - и соленье готово.

Очень вкусно и без кизила.

Праздничный напиток из черноплодной рябины

1 кг черноплодной рябины укладываем в 3-литровую банку и заливаем кипяченой водой, в которой растворим **1 кг (или 800 г) сахара.** Сверху банку завязываем марлей. Через три недели готов вкусный безалкогольный напиток. Хранить в прохладном месте (хранится долго).

Валентина Манакова, с.Брагино Алтайского края

Салат «Оранжевое чудо»

Посылаю свой рецепт изумительного салата на зиму. Его очень нахваливают мои родные и знакомые. Я и сама его очень люблю.

1,5 кг красных помидоров порезать, 1 кг моркови перекрутить на мясорубке.

Добавить к этому **100 г сахара, 1 ст.ложку соли, 1 ст.масла подсолнечного, все тушить 1,5 часа. За 15 мин. до конца варки добавить 100 г размолотого чеснока и 1 ст.ложку (без горки) черного молотого перца.** За 5 мин. до конца варки добавить **1 ст.ложку уксуса.** Снять с огня. Когда остынет, разложить по банкам и закатать.

Тамара Борисенко, г.Суоярви, Карелия

Синенькие - грибочками

5 кг баклажанов очистить, покрошить кубиками, отварить в соленой (по вкусу) воде до готовности (легко протыкаются спичкой). Отцедить, повесив в сетке на 7-8 часов (я обычно на ночь это делаю).

0,5 л хорошего подсолнечного пережаренного масла, **200 г (стакан молотого) чеснока, 200 г столового уксуса.**

Все хорошо перемешать, выложить в прожаренные банки под капроновую крышку. Хранить в холодильнике.

Я сама с Украины (сейчас живу в Карелии), так вот местные женщины думают, что это настоящие грибочки. Всем очень нравится.



Анна Фокина, п. Новинки Богородского района Нижегородской области

Витаминный овощной салат

1 кг баклажанов, 4 кг помидоров, 1 кг лука, 0,5 кг сладкого перца, 1 горошина горького перца, соль по вкусу, 1 стакан сахара, 400 г подсолнечного масла, 1 ст.ложка уксусной эссенции.

Кипятить 15-20 минут с момента закипания.

«Тещин язык» из огурцов

3 кг огурцов порезать кружочками. 1,5 кг помидоров, 4 шт. перца сладкого, 1 перец горький, 100 г чеснока (все пропустить через мясорубку). 2 ст.ложки соли, 0,5 стакана песка, 1 стакан растительного масла, 6%-ный уксус - 0,5 стакана. Варить 20 минут. Уксус добавить за 5 минут в конце варки.

Наталья Моховикова, г. Минск

Аджика «Врата ада»

2 кг корней хрена, 2 кг очищенного чеснока, 4-5 кг спелых помидоров, 3-4 стручка красного жгучего перца, соль по вкусу.

Из стручков удалить семена. Томаты по одному опустить в кипяток, снять кожицу, порезать. Хрен, перец, чеснок измельчить. Все перемешать, посолить. Разложить в стерилизованные банки. Хранить в прохладном месте.

Л.С. Береснева, п. Шаранга Нижегородской обл.

Грибная солянка

Для пирожков хорошая начинка - будут вкусные они, не хуже чем с малинкой.

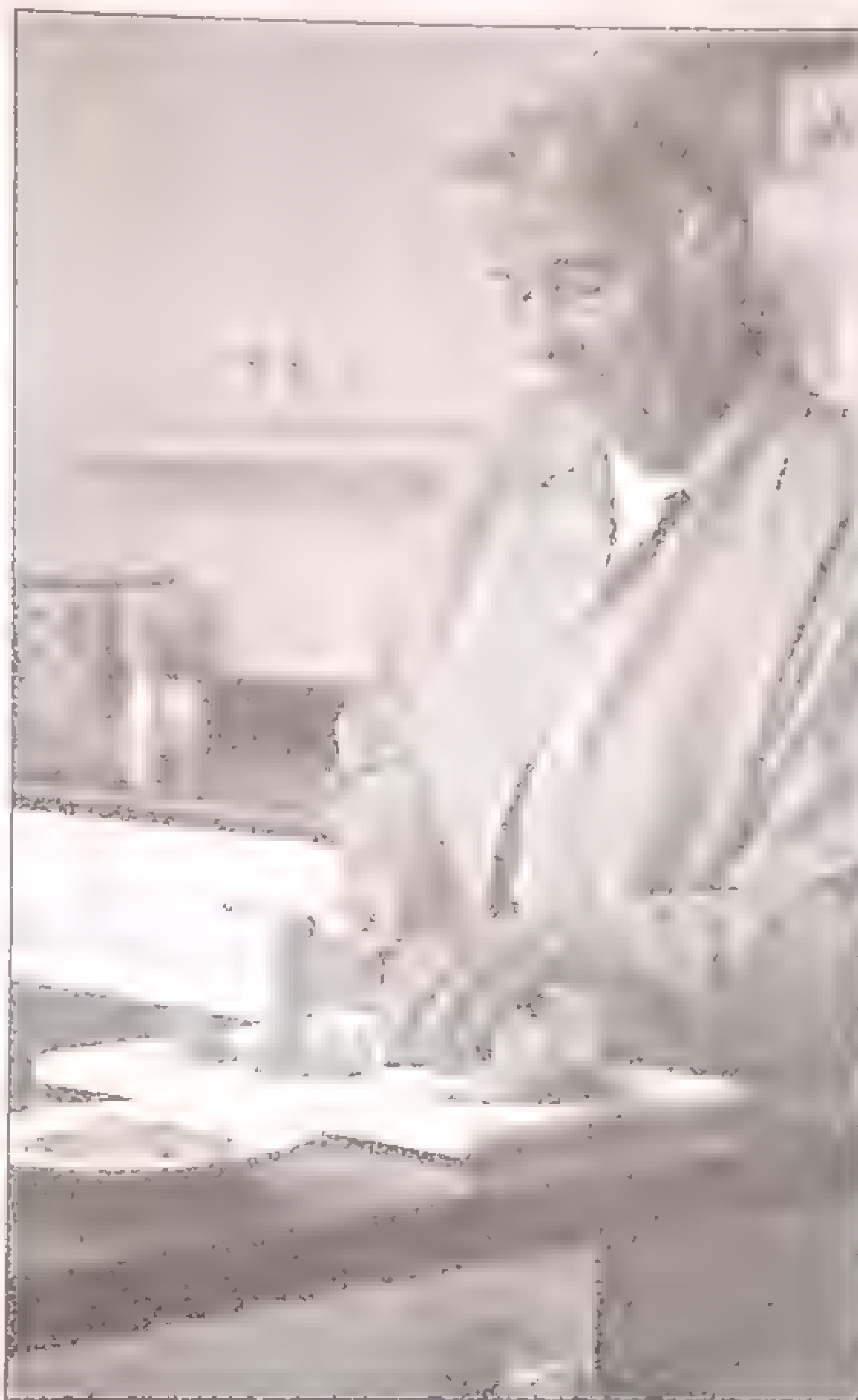
Берем **2,5 кг отваренных грибов**, даем стечь жидкости и пропускаем через мясорубку. (Грибы брать можно любые, кроме тех, которые идут на соление.)

Жарим на растительном масле примерно полчаса. **0,5 кг моркови** трем на крупной терке и тоже жарим на растительном масле до готовности. **0,5 кг репчатого лука** мелко режем и также жарим на растительном масле. Сначала все компоненты жарим по отдельности. Затем смешиваем вместе. Я складываю все в скороварку, можно в кастрюлю. Нужно, чтобы масса не остывала. Соль добавьте по вкусу и обязательно в горячем виде разложите в стерилизованные банки. Закатать. Хранится такая заготовка не один год.

Ольга Веденеева, с. Порецкое, р. Чувашия

Варенье из кабачков

1 кг очищенных кабачков, 2 кг сахара, 0,5 л воды, 3 лимона. Кабачки вымыть, очистить от кожицы, удалить семена и нарезать кубиками в 2 см. Лимоны очистить и также нарезать. В кипящий сироп опускать на 5-6 минут поочередно кабачки и лимоны. Затем переложить в банки, а сироп уварить до загустения. Залить сиропом.



Елена Горбунова, г. Н.Новгород

Острая капусточка

2 кг капусты, 3 крупные моркови, небольшая головка чеснока, 1,5 ч.ложки приправы хмели-сунели, 0,5 ч.ложки красного молотого перца (или черного молотого, только тогда нужно прибавить дополнительно 1 ст.ложку сахара), **3 ст.ложки сахара (полные), 1 ст.ложку соли (с верхом), 1 стакан растительного масла, 0,5 стакана холодной кипяченой воды.**

Капусту и морковь мелко нашинковать. Смешать с остальными ингредиентами, оставить в тепле на 6 часов. Разложить в банки и убрать в холодильник.

Капуста «Арлекин»

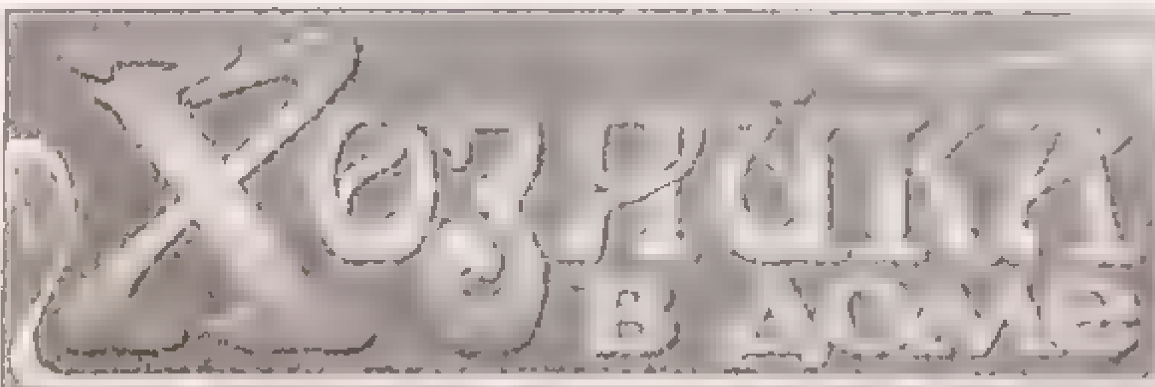
Необходимо: **капуста белокочанная, морковь, перец, чеснок, репчатый лук, огурцы, помидоры, зелень для соления (укроп, листья хрена, смородины).**

Капусту порезать большими кусками (не шинковать), остальные овощи, кроме огурцов и помидоров, порезать на 2 или 4 части. Уложить в 3-литровые банки в такой последовательности: зелень, капуста, чеснок, морковь, перец, лук, огурцы, помидоры. Залить кипящей водой, через 5 минут слить. На **3-литровую банку** необходимо **2 ст.ложки соли, 4 ст.ложки сахара, черный перец 6-7 горошин, душистый перец 3-4 шт., семена горчицы, 100 г столового уксуса 6%-ного.**

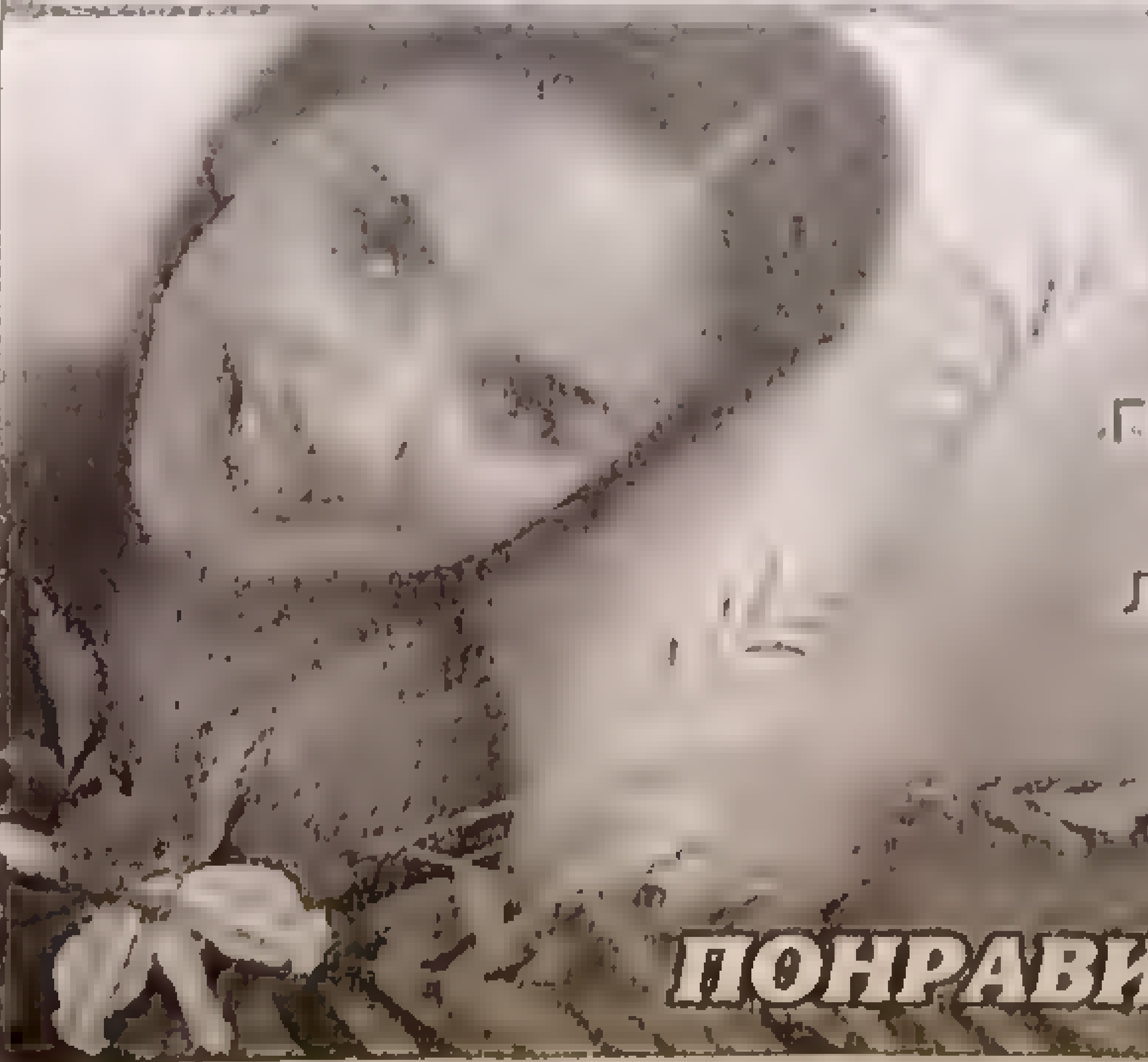
Салат «Елизавета»

Рецепт дала мне бабушка Елизавета Карповна, потому такое и название.

Необходимо: **огурцы, помидоры, перец, репчатый лук.** Овощи нарезать кружками, уложить слоями чередуя, залить кипятком на 1 мин, слить. Залить рассолом: на **1 литр воды 4 ч.ложки соли, 6 ч.ложки сахара, 1 ст.ложку 6%-ного уксуса.** На дно уложить укроп. Стерилизовать 7-8 минут литровую банку. Закатать.



Вкусный обед, думка на диване, красивый цветок на подоконнике — приметы семейного счастья...



«Хозяйка в доме» — газета о вашей маленькой вселенной, где вещи вас любят, подруги завидуют, а семья боготворит

КУПИ – ПРОЧИТАЙ, ПОНРАВИЛОСЬ – ПОДПИШИСЬ!

Грибы в тесте

Вам потребуется: 50 г больших крепких грибов, яйцо, полстакана муки, растительное масло, соль.

Очищенные шляпки грибов отварите в подсоленной воде и процедите (отвар можно использовать для супа или соуса). Из муки и яйца сделайте тесто, добавив воды столько, чтобы оно имело консистенцию чуть гуще, чем для блинов. Грибы накалывайте вилкой, окунайте в тесто и поджаривайте с обеих сторон в разогретом масле до золотистого цвета.

Фирменный рецепт от Натальи Вольской

Грибы по-польски

250 г грибов нарезать мелкими кусочками, потушить на подсолнечном масле, добавить 1 мелко нарезанную луковицу средних размеров, еще немного потушить, чтобы лук стал мягким. Потом добавить 3 ст. ложки густой сметаны, перемешать, довести до кипения. Посолить.

Отдельно взять 4-5 яиц, посолить, добавить специи по вкусу (я очень люблю майоран). Добавить в яйца мелко нарезанную зелень петрушки. Залить яйцами грибы и жарить на медленном огне, все время помешивая. Перед подачей на стол посыпать мелко нарезанной зеленью укропа. Когда я готовлю это блюдо, запах гуляет не только в квартире, но и на лестничной клетке.

г. Воронеж.

Фирменный рецепт от В.Д.Федотовой

Тушеная картошка «Во саду ли, в огороде»

На 4 порции вам понадобится:
700 г картофеля, 1 луковица, молотый черный и красный перец, молотый кориандр, 1 пучок свежего укропа, 300 мл молока, соль.

Приготовление:

Луковицу мелко порубить. Поджарить на растительном масле до золотистого цвета. Картофель нашинковать тонкими пластинами.

Обжарить картошку с луком на большом огне.

Обжаренный с луком картофель посыпать специями по вкусу, посолить и тщательно перемешать.

Залить картофель холодным молоком и покрыть крышкой. Довести молоко с картошкой до кипения и уменьшить огонь до минимума. Тушить 10-15 минут. Готовый тушеный картофель посыпать мелко рубленным свежим укропом.

Н.Новгород.



Фирменный рецепт от Марины Беловой

Салат «Яркие краски»

3 стручка сладкого перца (зеленого, красного, желтого), 3 помидора, 2 огурца, 200 г консервированной кукурузы, 4 столовые ложки растительного масла, по 1 столовой ложке зелени укропа, петрушки, соль по вкусу.



Перец нарезать тонкими полосками, помидоры, огурцы - тонкими ломтиками. Перемешать с зеленью и кукурузой, посолить, сложить в салатник, полить маслом и сверху украсить салат веточками зелени петрушки. Можно украсить кружочками помидоров, разными полосками перца.

Н.Новгород.

Фирменный рецепт от Натальи Сидоренко

Икра из свежих овощей

Эту икру готовить просто. **Вам нужно: 1 кабачок, 2 луковицы, 3 болгарских перца, 5-6 помидоров, зелень укропа, подсолнечное масло.** Сковородку разогреть, влить масло и последовательно обжарить мелко нашинкованные овощи - лук, кабачок, перец, помидоры с зеленью. Обжаривать надо слегка, только лук должен почти зарумяниться. Потом все смешать на сковороде, добавить соли и немного сахару и потушить все вместе еще минут 10. Охладить - и на стол.

Такую же овощную икру можно приготовить из баклажанов, моркови или свеклы. Можно добавить мелко нарезанный зубчик чеснока.

п. Медведево, Марий Эл.

Фирменный рецепт от Тамары Талановой

Рулет «Ароматный»

В разгар кабачкового сезона, хочется поделиться рецептом рулета, который очень любят мои друзья и близкие.

Тесто:
200 г муки, 0,5 стакана молока, 30 г дрожжей (не сухих!), 0,5 ложки соли, 0,5 ложки песка.

Начинка:
1 небольшой кабачок, 1-2 штуки сладкого перца (лучше красного или оранжевого - рулет будет выглядеть нарядно), 100 г сыра.

В теплом молоке растворить дрожжи, соль, песок. Влить молоко в муку, замесить тесто. Раскатать пласт.

Кабачок и перец нарезать кубиками и потушить в масле до мягкости. Готовую начинку выложить на пласт, сверху натереть сыр, распределив его по всей начинке. Скатать рулет. Разрезать его на кусочки шириной 1 см, обмазать их яйцом и выпекать в горячей духовке 20-25 мин., пока не зарумянится. Обычно я делю тесто на 2 равные части и делаю 2 рулета. Кусочки получаются меньшего размера, лучше стоят на противне (высокие все время падают). И кусочков получается больше на радость едокам.

г. Ярославль.

Баклажаны с мясом

Возьмите три баклажана, 500 г мясного фарша, 2 луковицы, 100 г масла или маргарина, томатный соус.

Баклажаны нарежьте кружочками толщиной 1 см, вымочите в соленой воде и обжарьте с обеих сторон. Мясной фарш тоже обжарьте с мелко нарезанным луком. Баклажаны и фарш слоями выложите в смазанную маслом глубокую сковороду, причем нижний и верхний слои должны быть баклажанные. Посолите, поперчите, при желании можно пересыпать слои рубленой зеленью с толченым чесноком, залейте томатным соусом и тушите до готовности.

Фирменный рецепт от Марии Марцинкевич

Котлетки «Восторг»

200 г свежей капусты, 70 г моркови, 1 луковица, 200 г печенки, 1 яйцо, 2 ст.ложки муки (или панировочных сухарей), 2 ст.ложки подсолнечного масла, 100 г кетчупа, 1 ст.ложка сметаны, соль.

Капусту и лук мелко нарезать, морковь натереть на терке. Печень пропустить через мясорубку. Взбить яйцо, добавить соль. Слепить котлеты из приготовленной массы. Обвалять в сухарях. Обжарить до хрустящей корочки. Влить кетчуп со сметаной и потушить 10 минут.

г. Витебск.



Фирменный рецепт от Валентины Исаковой

Яблоки, фаршированные творогом с изюмом

1-1,5 кг яблок, творог - 500 г, изюм - 250 г, масло сливочное - 90 г, 8 яиц (желтки), крупа манная 40 г, сметана 250 г, сахар 120 г.

Сперва готовят начинку. Творог протирают с манной крупой, изюмом и половиной сахара, желтками, растопленным маслом. Из яблок удаляют сердцевину так, чтобы диаметр отверстия был 1,5-2 см. Заполняют отверстия подготовленной начинкой, укладывают на сковороду, смазанную маслом, на начинку кладут немножко (1/2 ч. ложки) сметаны и запекают в духовке. Подавать на стол со сметаной и сахаром.

г. Оренбург.

Фирменный рецепт от Галины Кузьминской

Дачная шарлотка

***Тесто:* 1 стакан муки, 1 стакан сахара, 4 яйца.**

***Начинка:* любые лесные ягоды, ревень, яблоки.**

Взбить яйца с мукой и сахаром. Аккуратно вылить на смазанную маслом и посыпанную манкой или сухарями сковороду. Сверху положить ягоды или мелко нарезанные ревень и яблоки. Выпечь под крышкой на небольшом огне 30-40 минут. Просто и вкусно.

С.-Петербург.

Фирменный рецепт от Светланы Кузьминой

Помидоры с чесноком

5 помидоров, 2-3 зубчика чеснока, соль по вкусу, майонез.

Помидоры нарезать кружочками, разложить на тарелке, посолить. На каждый кружочек положить майонез, а сверху - порезанный чеснок.

Очень красиво, просто, быстро и вкусно.

г. Ртищево.

Фирменный рецепт от Елены Кучиной

Яблочный снег

Беру 500 г яблок, мою, удаляю сердцевину, на мелкой терке превращаю в пюре. **Один яичный белок** хорошенько взбиваю, добавляю **100 г сахарного песку, столовую ложку ванильного сахара** и вместе с тертыми яблоками тщательно взбиваю до сильной, густой пены. Выкладываю этот яблочный «снег» в красивую стеклянную вазочку и украшаю ягодами брусники (беру примерно **3 столовые ложки ягод**). Сразу же ставлю десерт на стол и зову своих мальчишек полакомиться.

г. Котлас Архангельской области.



Фирменный рецепт от Ольги Широковой

Капуста «Муравейник»

Рецепт очень простой в приготовлении, а блюдо получается вкусное и оригинальное

Вам понадобятся: 1 кочан капусты (около 1,5 кг); **для фарша:** репчатый лук, перец, мясо (говядина и свинина), чеснок можно добавить грибы, болгарский сладкий перец, вареное яйцо, колбасу, соленый огурец, в общем все, что есть в холодильнике, и то, что вы любите. Я пробовала делать эту капусту с различными фаршами, получается все равно вкусной.

Для соуса: морковь, помидоры (можно консервированные), лук, томатная паста или кетчуп, можно добавить бульонный кубик

Итак, начнем: кочан капусты нужно очистить от верхних рыхлых листьев, чтобы он был поплотнее, но листья не выбрасывать. Аккуратно вырезать кочерыжку, а также мякоть вглубь и в стороны, как можно больше. Мякоть можно порубить кубиками и добавить в фарш. (Хочу обратить внимание на то, что капусту берем сырую!)

Фарш готовим обычным способом: мясо проворачиваем через мясорубку, чеснок и лук (можно пассерованный), рис (довести до полуготовности) и все остальные ингредиенты, которые вы выберете

Аккуратно фаршируем капусту нашим фаршем (до краев) как можно плотнее, затем накрываем отверстие кочана листьями, которые мы оставили вначале, и обвязываем капусту тонким шпагатом.

Приготовим соус: в растительном масле обжариваем нарезанный лук и морковь, натертую на терке, мелко нарезанные помидоры, томатный соус. Добавляем бульонный кубик и немного воды. Кладем капусту отверстием вниз в кастрюлю, добавляем к соусу воду (по усмотрению) и тушим под закрытой крышкой до готовности около часа. Периодически капусту надо поливать соусом. Тушить лучше всего в сотейнике или большой кастрюле.

Эту капусту можно подать даже к праздничному столу, выложив ее на блюдо, а затем нарезав дольками и полив соусом. Гости будут удивлены!

Н.Новгород.

Будет вкусной

Надежда Терехова, г.Тамбов

Яблочное пюре «Неженка»

5 кг очищенных и нарезанных яблок напарить и протереть через дуршлаг. Добавить **100 г сахара** и варить до закипания, затем добавить **1 банку сгущенки** и все довести до кипения, разложить в банки и закатать.

Наталья Балахнова, с.Теплово Нижегородской области

Брусника в сиропе

Зрелую бруснику перебрать, промыть в холодной воде и сложить в чисто вымытую стеклянную банку. Для приготовления сиропа в кастрюлю высыпать сахар, влить 2 стакана воды, прибавить лимонную цедру, поставить на огонь, дать прокипеть, процедить и охладить. Холодным сиропом залить бруснику, закрыть банку пергаментной бумагой и обвязать шпагатом. Хранить бруснику в холодном месте.

Подавать к жареному мясу, птице или дичи.

На 1 кг брусники - 300 г сахара.

Варенье из моркови с лимоном

1 кг моркови вымыть, сварить, очистить, красиво нарезать и **посыпать сахаром (1 кг). Взять лимон,** острым ножом снять корку, обварить ее кипящей водой (воду слить). Обваренную корку нарезать и поставить варить в сахарной воде на 1 час (до мягкости). Мякоть лимона, нарезанную тонкими кружками, положить в приготовленную морковь, туда же положить отварные лимонные корки. Все это варить, пока сироп не сделается густым, а морковь прозрачной.



от Галины Кузьминской, г.С.-Петербург

Универсальный маринад для овощей

Для приготовления маринада нужно соединить и довести до кипения: уксус 9%-ный - 290 г, вода - 610 г, сахар - 7 г, соль - 5 г.

Этим маринадом можно заливать практически любые овощи, тщательно обработанные и вымытые. Вкус овощей значительно улучшится, если 1/4 маринада заменить растительным маслом.

Антонина Кузнецова, г. Северск Томской обл.

Салат «И первое, и второе»

Этот салат можно зимой использовать и просто как салат, а можно сделать из него первое блюдо, или, разогрев, есть горячим как второе. За вкус и аромат - ручаюсь.

На 15 пол-литровых банок: 3 кг свеклы, 2 кг моркови, 2 кг болгарского перца и 2 стручка горького, 3 кг красных помидоров (можно и незрелых) или 1,5 л томатного сока, 0,5 л растительного масла.

Свеклу и морковь шинкуем. Помидоры пропускаем через мясорубку. В широкую кастрюлю вливаем масло, даем закипеть. Опускаем свеклу и морковь, тушим 15 минут. Затем кладем остальные овощи. Добавляем соль и лаврушку. Тушим еще 1 час под крышкой на маленьком огне.

Раскладываем по простерилизованным банкам и закатываем.

Елена Нестерова, г.Нижний Новгород

Салат из огурцов

Нам нужно: 1,5 кг огурцов, 150 г укропа, 750 г репчатого лука, 150 г растительного масла, 1-2 ст.ложки соли, 2 ст.ложки сахара, 1 ст.ложку уксуса 70%-ного.

Укроп мелко режем, лук режем кольцами или полукольцами, огурцы режем в зависимости от их величины колечками, а колечки пополам или на четвертинки. Все компоненты смешиваем и оставляем на 2 часа. Раскладываем в стерилизованные банки и стерилизуем литровые банки - 10 минут. Храним в холоде. Зимой откроешь банку - вспомнишь лето, а какой аромат.



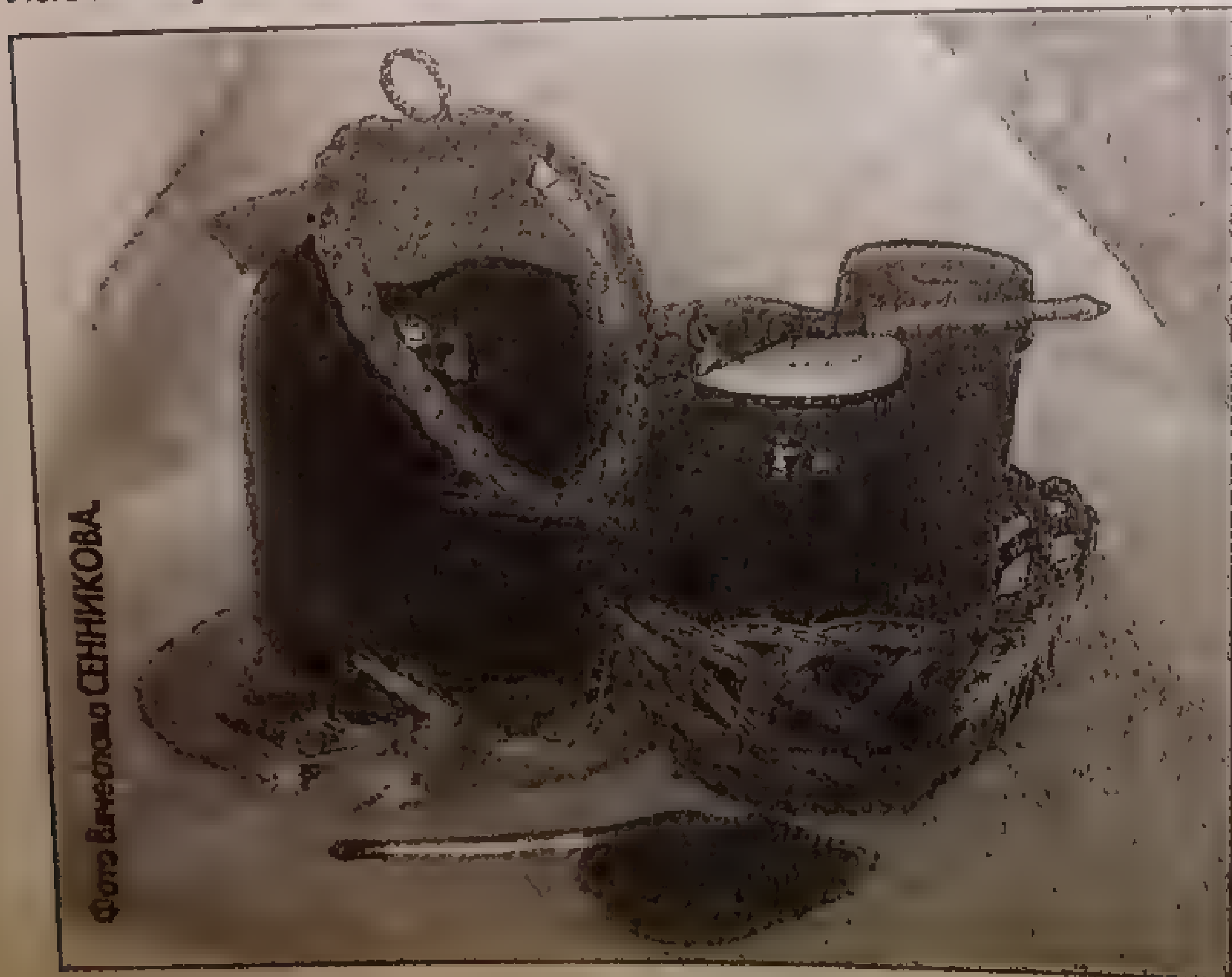


Фото Вячеслава СЕННИКОВА.

Любовь Пономарева, г.Братск Иркутской обл.

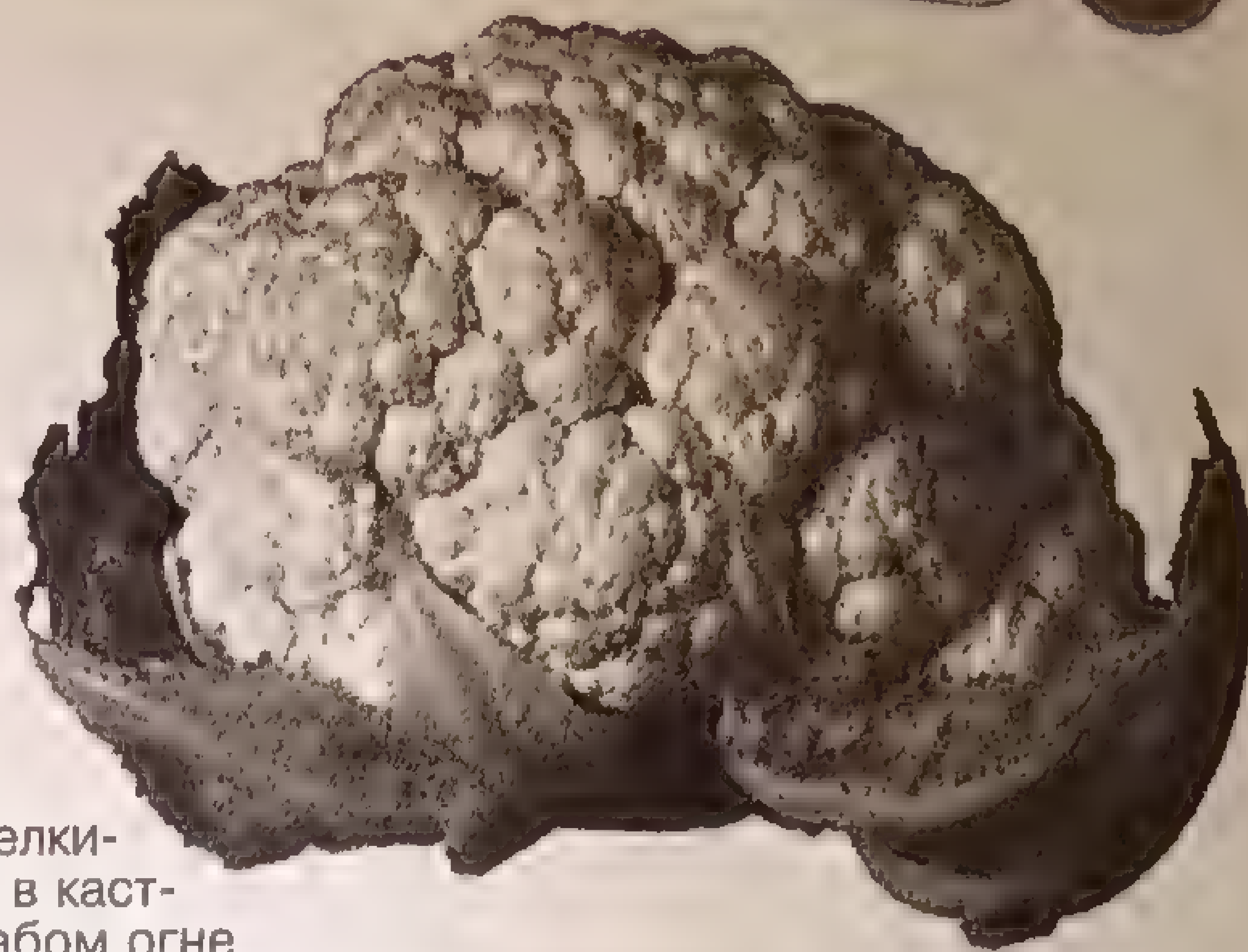
Зимняя окрошка

200 г хрена натереть на мелкой терке, **300 г зелени укропа** (желательно не очень молодой, она ароматнее и лучше хранится) мелко нарезать, **400 г свежих огурцов** натереть на крупной терке, все смешать со **150 г соли.**

Смесь хранить в стеклянной банке под пластмассовой крышкой в холодильнике. Сохраняется до нового урожая. Можно использовать не только в окрошке, но и в салатах.

Дамский горлодер

3 кг помидоров, 1 кг моркови, 1 кг яблок, 1 кг красного перца. Все пропустить через мясорубку, добавить **5 ст.л. соли и 5 ст.л. сахара** и варить на медленном огне 30-40 мин. За 5 мин. до окончания варки добавить **150-200 г измельченного чеснока.** В конце добавить **2 ст.л. 9%-ного уксуса.** Горячим разлить по банкам и закатать.



Владимир Юферев, г.Омутнинск Кировской области

Капуста, квашенная с черносливом

5 кг капусты нарежьте большими кусками и залейте крутым кипятком. Когда вода остынет, слейте ее. После этого залейте капусту отваром чернослива вместе с плодами **(500 г на 1 л воды, 5 гвоздичек, 300 г сахара, 75 г соли)**. Добавьте 1 стакан сока красной свеклы. Положите груз и держите при комнатной температуре. Капуста будет готова на третий день. Она хорошо хранится в холодном месте и имеет необычный вкус благодаря черносливу.

Цветная капуста в томатном соке

На 2 кг капусты - 1,5 кг помидоров, по 4 ч.л. соли и сахара.

Головки цветной капусты вымойте и разрежьте на отдельные соцветия. Диаметром 3-5 см. Подготовленную капусту бланшируйте в кипящей подсоленной воде (1 ч.л. на литр воды), после чего сразу же охладите ее в холодной воде и уложите в банки, соцветиями к стенке.

Помидоры нарежьте мелкими ломтиками, положите в кастрюлю, подогрейте на слабом огне до кипения и протрите через сито. В полученный сок положите соль, сахар, доведите до кипения и сразу же залейте им капусту в банках. Прогревайте при температуре 90°С пол-литровые - 40 мин., литровые - 55 мин. Закатайте.

Евгения Шаркова, г. Нарва, Эстония

Салат из овощей и грибов

Ингредиенты: лук репчатый - 0,5 кг, красные помидоры - 0,5 кг, морковь - 0,5 кг (натереть на крупной терке), грибы любые (рыжики, подосиновики, подберезовики и т.д.) - 1 кг (хорошо сварить), масло подсолнечное - 0,5 л, соль, перец, лавровый лист.

Приготовление: все порезать, морковь и лук поджарить отдельно, все сложить в кипящее масло. Варить 45 минут на слабом огне. Добавить соль, перец, лавровый лист. В конце варки добавить уксус (30%) - 1 столовую ложку. В горячем виде разложить в стерилизованные банки, банки закатать.

Салат «Осенняя сказка»

Ингредиенты: 3 кг помидоров, 0,5 кг лука и 0,5 кг моркови, 6 шт. болгарского перца, 0,5 стакана сахарного песка, 0,5 стакана растительного масла, 2 столовые ложки соли, стакан риса, 10 штук лаврового листа.

Приготовление: на дно кастрюли вылить масло, положить порезанные мелко овощи, в середину насыпать соль, сахар, специи, сверху промытый рис. Поставить кастрюлю на маленький огонь и с момента появления пузырьков (начало кипения) варить 30 минут не мешая. Потом снять с огня, перемешать, разложить по банкам и закатать.

Татьяна Колесник, г. Санкт-Петербург

Наливка «Рубиновая мечта»

100 г листьев вишни, 70 штук ягод черноплодки, 800 г сахара, 0,5 л водки, 1 л воды, 1 ст.л. лимонной кислоты.

Ягоды и листья залить водой и проварить 20 минут. Процедить, всыпать сахар и лимонную кислоту, размешать. Дать еще раз закипеть. Остудить. Влить водку, размешать. Разлить по бутылкам. И если у вас хватит терпения - пусть постоит несколько дней в темном месте.

Наливка получается с вишневым ароматом и не слишком крепкая, что очень хорошо. А о цвете говорит название наливки. В общем, напиток замечательный!



Галина Кузьминская, г.Санкт-Петерубрг

Консервированные грибы

В кастрюлю с кипятком добавить **соль, лимонную кислоту на кончике ножа, лавровый лист, перец-горошек, затем опустить подготовленные грибы** и варить 20 минут при слабом кипении, не забывая снять пену.

Отваренные грибы разложить в чистые горячие банки, залить горячим грибным бульоном, закрыть крышкой и стерилизовать: 0,5-литровые банки - 20-25 минут, литровые - 30 минут с момента закипания. Грибы хранят в сухом прохладном месте и зимой используют как свежие.

Галина Козюпа, г. Приморско-Ахтарск Краснодарского края

Фасоль «Сандра»

0,5 л 6%-ного уксуса, 1,5 л воды, 150 г чеснока, 150 г соли, 200 г сахара, 250 г подсолнечного масла, 0,5 кг перца болгарского (горький кладите по желанию), 3-4 пучка петрушки, 4 кг фасоли (спаржевой или туршевой).

Собрать маринад, вскипятить, опустить чеснок (молотый или тертый), порезанный соломкой перец, мелко порезанную зелень, размешать, вновь довести до кипения.

Фасоль помыть, обрезать кончики, освободить от прожилок, если длинная - порезать поперек. Опустить фасоль в маринад, слегка помешивая, довести до кипения. Кипятить туршевую фасоль 25 минут, спаржевую - 35 минут. Фасоль опустится на дно и покроется маринадом.

Расфасовать и закатать.

По вашему желанию можно изменить пропорции соли, сахара, уксуса, но в небольшом количестве, иначе будет нарушена вкусовая гамма. А вот масло и чеснок смело можете прибавлять - будет еще вкуснее.

Рекомендую перед концом кипячения усилить огонь на 2-3 минуты, потом уменьшить и сразу фасовать. Сначала весь продукт разложить по баночкам и лишь потом закатать, иначе в последней баночке овощи окажутся переваренными.

При фасовке лучше закрыть окна и двери, чтобы не было сквозняка. Расфасуйте, закатайте, утеплите, фасовка займет у вас не более 10-15 минут.

Успехов вам и приятного аппетита!

Варим бульон

Считаете, что нет ничего проще, чем сварить бульон? Это смотря какой бульон хотите получить, какой супчик потом похлебаете... Даже если вы считаете себя мастером, проверьте, так ли вы это делаете.

Мясо и кости для бульона хорошенько вымойте холодной водой, всю грязь, сор соскоблите ножом. **Если бульон рыбный,** рыбу очистите, особенно тщательно изнутри, у позвоночника. Крупную рыбу порежьте, мелкую варите целиком.

У вас сушеные грибы? Сами собирали, хорошо чистили - все равно как следует вымойте, а потом замочите на два-три часа в холодной воде. Когда грибы набухнут, промойте еще раз. А воду, в которой замачивали грибы, не выливайте - в ней много ценных веществ. Осторожно слейте настой в кастрюлю, чтобы песок, если он есть, остался на дне.

Конечно, **вы хотите, чтобы бульон был крепким, наваристым.** А какую воду заливаете в кастрюлю? Горячую? Чтобы побыстрее закипел... Но тогда белки свернутся, на продуктах образуется пленка, которая будет мешать выделению в бульон экстрактивных веществ. Тех самых, что придают бульону и крепость, и вкус. Значит, заливать кости, мясо, рыбу, грибы надо только холодной водой. Запомнили?

Если собираетесь варить бульон из хорошего куска - с мясом и косточкой, заранее отделите мясо от костей. Зачем? Объясняем: когда мясо сварится, его надо вынуть - для второго используете или позже опять в суп положите. А кости поварите еще некоторое время - бульон будет более крепким.

Зачем вы включили газ на полную мощность? Опять торопитесь! Бульон закипит чересчур быстро и получится мутноватым. Но и слишком слабый нагрев не годится - вкус бульона будет хуже. Значит, ставим кастрюлю на средний огонь. Лучше всего, если до закипания бульона пройдет 30-40 минут. Тут уж вы сами сориентируетесь, как вам этого добиться.

Вы хотите получить прозрачный бульон? Как только закипит, шумовкой снимайте пену. Убавьте огонь - при слабом кипении бульон хорошо осветляется и все, что в нем есть, варится быстрее.

Постоянно снимайте и образующиеся жировые блестки. Когда жир долгое время нагревают, он, как говорится, «омыливается» - приобретает неприятный вкус и запах. Если хотите, положите жир обратно, когда бульон будет готов. Но попробуйте смешать жир с подсолнечным маслом (в равных долях) и жарить на нем овощи. Что, трудно собрать жир? А вы поставьте кастрюлю так, чтобы бульон кипел только с одной стороны. Кстати, и пену так снимать легче.

Пена и жир сняты, и вы считаете, что можно забыть о бульоне - пусть его варится, чем дольше, тем лучше. Ничуть не бывало! **Переваренный бульон теряет и вкус, и аромат.** Мясной бульон варится не более двух часов (только чисто костный можно варить до трех часов), рыбный - час, грибной - пока грибы не станут мягкими.



Хотите узнать, как сделать, чтобы бульон стал золотистого цвета? Положить чешую репчатого лука? Да ни в коем случае! Разрежьте морковку вдоль, возьмите еще половинку луковицы и слегка подожгите в пламени газовой горелки. А теперь положите их в бульон.

Когда солить? Солите сразу. Но если вы собираетесь на основе бульона варить что-то другое, то лучше недосаливайте. Потом, когда все будет готово, добавьте соли.

Секреты вкуса

На обед рыба

Жареная рыба будет вкуснее, если обработать ее следующим образом: очистить, промыть, натереть снаружи и изнутри смесью из уксуса, толченого чеснока и соли, выдержать в закрытой посуде в холодильнике или на холоде, а затем поджарить.

• • •

Чтобы рыба получилась более нежного вкуса, ароматной и сочной, ее нужно перед панировкой выдержать от 5 до 30 минут в холодном молоке или смазать сметаной.

• • •

Рыба не будет прилипать к сковороде, если при обжаривании всыпать в растительное масло немного соли.

• • •

При жарке рыбы смешайте сливочное масло с растительным - тогда рыба лучше подрумянится и меньше пригорит.

• • •

Рыбу, которую вы предполагаете жарить в кляре, обваляйте сначала в муке, а уж затем обмакните в тесто, оно пристанет более плотным и равномерным слоем.



Застольные мелочи

В тот момент, когда гости заняты непродолжительной беседой, кончики приборов необходимо держать на тарелке.

• • •

Окончив есть блюдо, нож и вилку (выпуклой частью вниз) нужно положить на тарелку параллельно друг другу, ручками вправо.

• • •

Бутерброды, сандвичи берут руками, если они подаются с напитками до начала обеда. За столом же бутерброды едят с помощью вилки и ножа.

• • •

Рубленые изделия из мяса (котлеты, биточки, зразы и др.) едят только с помощью вилки.

Кухонные неприятности

Кислота

Когда на кожу попала кислота (соляная, уксусная), немедленно промойте пораженные участки большим количеством проточной воды, а затем раствором пищевой соды (одна чайная ложка на стакан воды).

При попадании кислоты в глаза тщательно промойте их под струей воды и немедленно обратитесь к врачу.

Бди, а то обманут!

Покупая баночку икры...

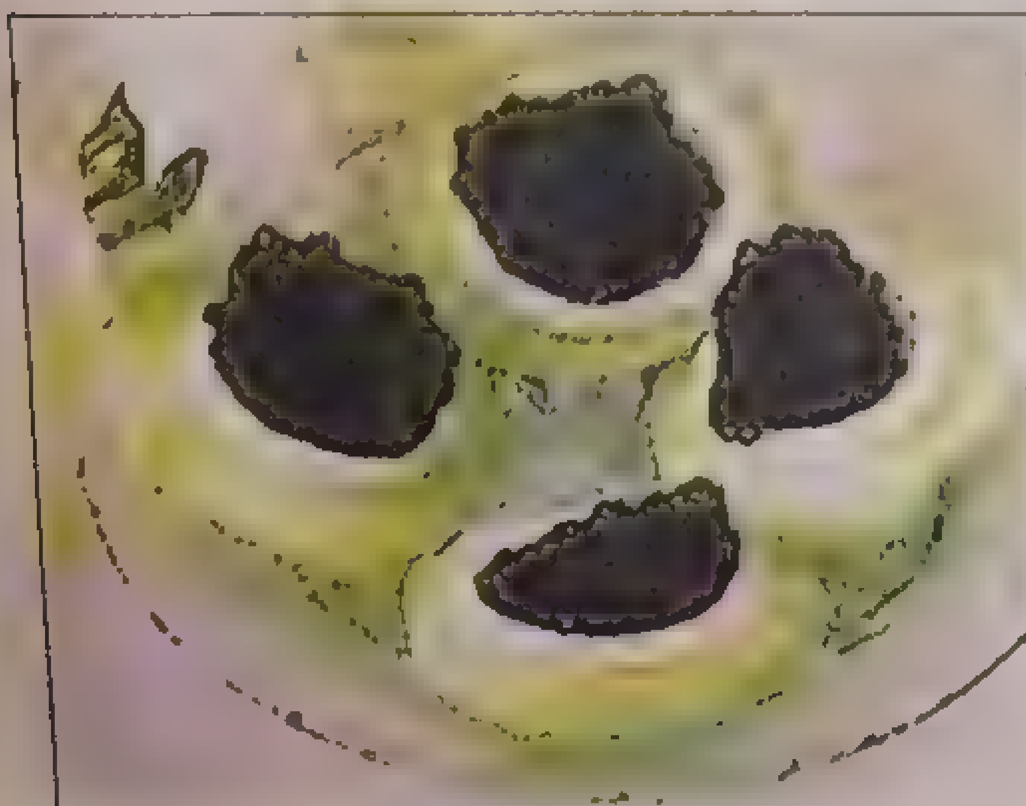
Готовится любая рыбная икра просто: из рыбы достают ястыки с икрой, икринки отделяют от соединительной ткани, промывают, взвешивают и добавляют соль. Кроме белков и жиров икра содержит витамины А, С, B_2, B_6 и B_{12}, а также минералы, включая цинк, положительно влияющий на репродуктивную способность человека.

Икра может изготавливаться только из свежего сырья. Вся отечественная черная икра производится с разрешения государства на нескольких заводах Астрахани, Волгограда и Калмыкии, а красная - на рыбозаводах Дальневосточного региона. Однако **нелегальный икорный бизнес сегодня составляет около 80% от всего объема производства этого продукта.**

Свежесть икры легко определить по ее внешнему виду: икринки должны быть упругие и «разбористые», со вкусом и запахом, присущим тому виду рыбы, из которого она получена.

Икра бывает зернистая, паюсная и ястычная.

Для производства самой ценной зернистой икры используют только созревшую, легко отделяющуюся от ястыков икру.



Лучшую зернистую икру расфасовывают в банки. Баночная икра наименее соленая, так как при ее посоле используют не более 5% соли, потому она и хранится недолго, 2 месяца. На рыбозаводе банки наполняют до краев, затем закрывают и отжимают. Поэтому поверхность икры в заводской упаковке становится ровной и зеркальной, а на крышке нет прилипших икринок. Браконьерская икра не отжимается от влаги, липнет к крышке и гораздо быстрее портится. И еще: **на заводской банке маркировка на крышке должна быть проштампована изнутри. Если цифры и буквы вдавлены внутрь, то перед вами явная подделка.**

Кстати, из высокосортной зернистой икры приготавливают пастеризованную. Ее верхняя оболочка получается твердой. Зато внутри икринки остаются мягкими, нежными, а срок хранения увеличивается до 8 месяцев в стекле и до 1 года в жести. Хотя, конечно, при пастеризации теряются некоторые вкусовые и питательные свойства этого ценного продукта.

Из свежей икры, не пригодной для выработки зернистой, получают паюсную икру. Для посола делается специальный водный раствор соли, затем однородную массу слегка прессуют и раскладывают в банки. **Хранится паюсная икра 8 месяцев.**

А вот если икра слишком жирная, не дозрела или перезрела, то икринки плохо отделяются от соединительной ткани. Тогда ее просто режут на куски и солят вместе с пленкой (ястыком). **Такая икра называется ястычной. Она получается наиболее соленой и грубой по вкусу и хранится не больше одного месяца.**

© «День».



Консервный ликбез



Как определить, что за консервы в «голой» банке?

Нередко этикетки довольно небрежно приклеивают к консервным банкам. Случается, они отваливаются, не успев добраться до вашего стола. А если они еще полежат немного до того, как хозяйка соберется их использовать, то бывает трудновато вспомнить, что вы покупали. Можно ли определить, что там, не вскрывая банки? По большей части да.

Так, **на банках со сгущенкой** выбиты два ряда цифр. Первый начинается с буквы «М» - она и говорит, что содержимое - молоко. Цифры после букв - номер предприятия-изготовителя (если продукт окажется некачественным, будете знать, кому предъявлять претензию). Во втором ряду цифр - номер смены и дата изготовления.

На донышке **банки с томатным соусом** три цифры в первом ряду - ассортиментный номер, следующие одна-две - номер смены или бригады. Во втором ряду - дата изготовления, в третьем - номер предприятия и буква, обозначающая систему, в которую входит. Впрочем, сейчас могут попасться консервы без букв.

На тушенке в первом ряду цифр стоит дата изготовления. Второй ряд: первая цифра - номер смены, следующие три - ассортиментный номер, буква «А» в конце обозначает мясные консервы.

Увидев банку с буквой «Р» на донышке, можно не сомневаться - это **рыбные консервы.** Маркируются они в три ряда. В первом указывается дата выработки, во втором - ассортиментный знак, который может включать трехзначное число, номер предприятия и буквы, в третьем - номер смены и та самая буква «Р».

На всех отечественных консервах в маркировке указывается только дата выработки (изготовления). Чтобы определить, пригодна ли к употреблению найденная в запасах банка, надо свериться со сроком хранения, указанным на цветной этикетке. Все сказанное касается только консервов российского производства.

Анатолий ПЕТРОВ, инспектор общества защиты прав потребителей.

© «Весть».

Какой компот полезнее?

Малиновый. Богат витаминами С, полезен при простуде, ангине, вирусной инфекции и высокой температуре.

Абрикосовый. Полезен при заболеваниях печени, почек и сердца, но не подходит тем, у кого проблемы с желудком.

Персиковый. Возбуждает аппетит, помогает пищеварению, работе печени. Содержит кобальт. Полезен при анемии и туберкулезе.

Клубничный. Богат витамином С, пектином. Используется в диетическом питании.

Вишневый. Продолжительная температура, простудные заболевания, а также болезни почек и желчевыводящих путей «подвластны» этому напитку. Однако следует знать, что перед закладкой вишни в компот ее следует пастеризовать (как и черешню).

Черешневый. Рекомендуется при заболеваниях сердца, почек, печени и желчевыводящих путей, а также при артрите и атеросклерозе.

Грушевый. Его хорошо использовать при желудочных, почечных и сердечных заболеваниях, а также инфекционных и нервно-психических расстройствах.

Сливовый. Действует расслабляюще и регулирует работу желудка. Улучшает состояние почек и печени, полезен больным анемией, атеросклерозом, ревматизмом и подагрой.

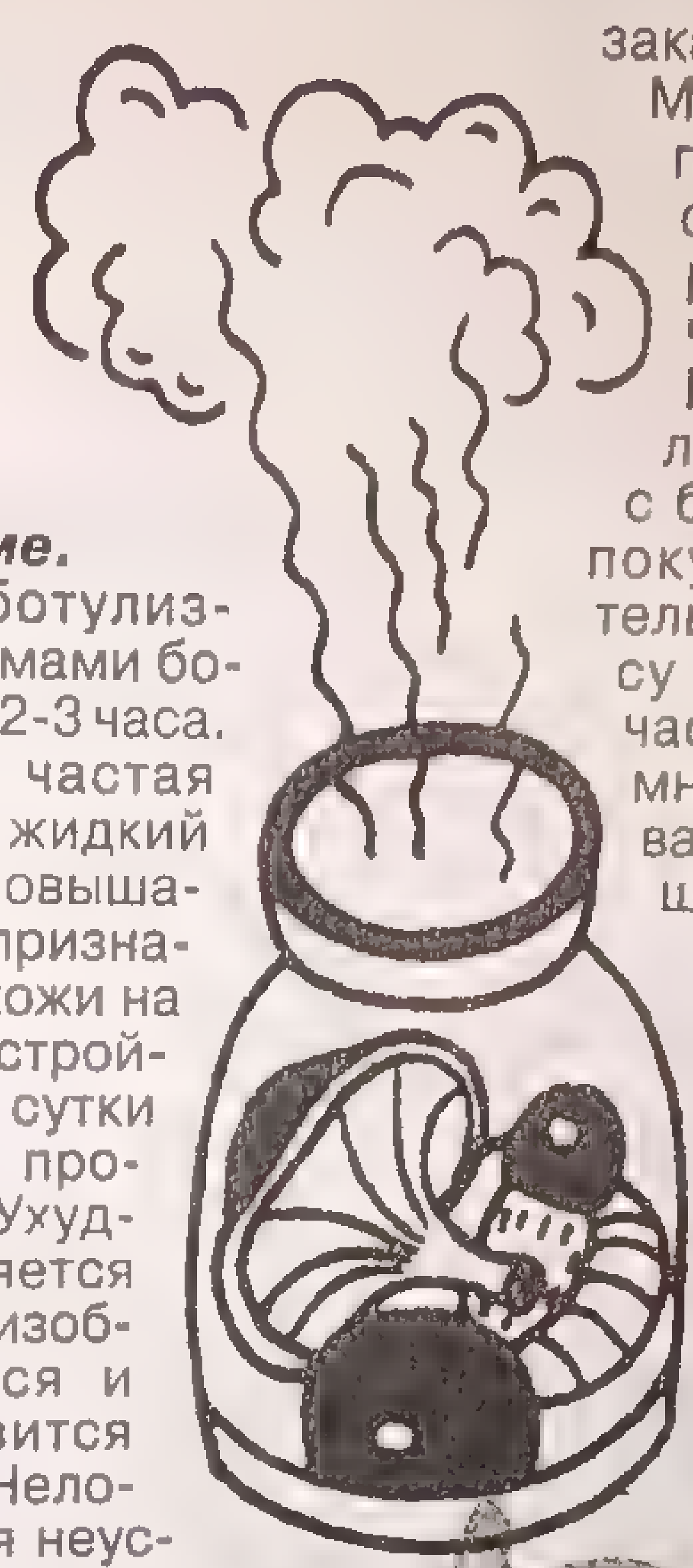
Виноградный. Имеет ярко выраженное мочегонное действие, полезен при любых желудочных и почечных проблемах.

Яблочный. Хорош при сердечных недомоганиях и заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

Микробы из-под крышек

Как не заразиться ботулизмом

Мы любуемся красивыми баночками с заготовленными на зиму грибами и ягодами, но забываем об опасности, которую они могут хранить. Речь идет о ботулизме.



После заражения ботулизмом и первыми симптомами болезни обычно проходят 2-3 часа. Появляется тошнота, частая рвота, боли в животе, жидкий стул. Температура не повышается. Вообще первые признаки ботулизма очень похожи на обычное кишечное расстройство. Примерно через сутки начинаются серьезные проблемы со здоровьем. Ухудшается зрение: появляется «туман» перед глазами, изображение расплывается и двоится. Голос становится сиплым, речь - тихой. Человек слабеет, становится неустойчивым. Ощущается сухость во рту, дрожат руки. При появлении каких-либо симптомов, похожих на признаки ботулизма, непременно поспешите вызвать врача. Дело в том, что ботулинический токсин мгновенно всасывается в кровь, легко проникает в нервные клетки спинного мозга и разлаживает работу всех внутренних органов. На вкус опасные продукты определить нельзя.

Выработка ботулинического токсина невозможна при наличии кислорода, поэтому безвоздушная среда закатанных баночек - ее стихия.

Микроб попадает в продукты из почвы, поэтому все фрукты, овощи, грибы необходимо хорошенько вымыть, прежде чем положить под крышки. Рыбу и мясо в домашних условиях нужно консервировать с большой осторожностью. Не покупайте на рынке подозрительное сало, домашнюю колбасу и вяленую рыбу. Наиболее часто палочка ботулизма размножается в грибных консервах, поэтому грибы лучше сушить и солить в небольших емкостях с доступом воздуха, а при длительном хранении периодически перемешивать. Как бы соблазнительно ни выглядели соленые огурчики, не покупайте их у бабушек на остановках. И, конечно же, ни в коем случае не ешьте продукты из «вздувшихся» банок.

Предупреждение

Шашлык отдай врагу

Говядина, баранина, жирные молочные продукты, а также белый хлеб и другие изделия из пшеничной муки значительно увеличивают риск заболевания сахарным диабетом у мужчин в зрелом возрасте.

Ученые пришли к выводу, что среди мужчин старше сорока, злоупотребляющих этими продуктами, число больных диабетом II типа на 60% превышает среднестатистическую норму. Если же эти продукты предпочитает человек, страдающий ожирением, то для него вероятность заболеть диабетом возрастает десятикратно.

В качестве профилактического средства медики советуют вместо красного мяса употреблять курятину и рыбу, а вместо белого хлеба - грубый ржаной с добавкой дробленого зерна и не забывать об овощах и фруктах.

Женские судьбы

Газета "Женские судьбы" - это своего рода женский клуб, где вы можете:

- услышать волнующие женские истории;
- оценить мысли и шутки выдающихся женщин;
- получить советы профессиональных психологов;
- сравнить взгляды на жизнь мужчин и женщин;
- найти пути разрешения проблем, возникающих во взаимоотношениях мам и детей.

ПРИВЫКАЙТЕ БЫТЬ СЧАСТЛИВОЙ – ЧИТАЙТЕ ГАЗЕТУ "ЖЕНСКИЕ СУДЬБЫ"!



Просьба от читателя

Хочу фаршированного перца

Может, кто-то из читателей нашей газеты знает, как консервировать сладкий перец, фаршированный рисом и овощами, в томатном соусе (соке)? Заранее благодарю.

Елена ГОРБУНОВА, Н. Новгород.

Выполняем просьбы

Кетчуп клюквенный

По просьбе Нины Кренделевой из Вологды пишу рецепт приготовления клюквенного кетчупа.

2 кг пюре из клюквы, 2 кг яблочного пюре, 1 кг томатного пюре, лимонная кислота, молотый горький и душистый перец, сахар, соль.

Смешать все пюре, добавить по вкусу лимонную кислоту, перец, соль и сахар. Довести до кипения. Разлить в горячие стерилизованные пол-литровые банки. Пастеризовать в течение 25 минут при температуре 85-90 градусов.

Алена АГЕЕВА, г. Пенза.

Из чесночных стрелок

Стрелки вымыть, нарезать кусочками и обжарить в растительном масле. Остудить, смешать с измельченными вареными яйцами, натертым на крупной терке отварным картофелем, солью и рубленым укропом.

Рецепт, вероятно, пригодится только на будущий год, в этом году уже поздно.

Мария ВАСЯНКИНА, г. Нижнекамск, Татарстан.

Ищу песню

«Почему же ты замужем?»

У меня ко всем читателям просьба. Если кто-нибудь знает песню, в которой есть такие слова: «Почему же ты замужем и меня не ждала?», пришлите, пожалуйста.

Наталья МОХОВИКОВА, г. Минск

Рецепт «на бис»

Фирменный рецепт от Валентины Поляковой

Аджика - очень вкусная

Хоть и готовится эта аджика долго, но съедается очень быстро (очень уж вкусно). Особенно мои домочадцы любят намазывать ее на хлеб и есть с супом. Даже внучка, которая не любит острое, ест с удовольствием.

2,5 кг помидоров, 0,5 кг яблок, 0,5 кг моркови, 0,5 кг чеснока, 0,5 кг сладкого перца, 4-5 стручков горького перца, 250 г растительного масла, 0,7 стакана уксуса 6-9%-ного, 200 г песку, 2-3 ст.ложки соли.

Помидоры, морковь, перец сладкий, яблоки - пропустить через мясорубку, поставить варить на 2 часа.

Добавить горький перец, пропущенный через мясорубку, масло и песок - варить 40 минут.

Добавить пропущенный через мясорубку чеснок, уксус, соль.

Рада помочь!

Шпроты из ершей

Решила ответить Елене Гончаровой, которая просит написать рецепт шпрот.

Ерши - это рыба, с которой так не любят возиться хозяйки из-за ее «сопливости» и колючек. Однако из ершей получаются очень вкусные шпроты, которые пригодны для длительного хранения.

У ершей надо обрезать все плавники, в том числе хвостовой, колючки, удалить голову и внутренности.

Тушки уложить в эмалированную кастрюлю, перекладывая каждый ряд лавровым листом, добавляя 2-3 горошины черного перца. Укладку полить 3-4 ст.л. столового уксуса, подсолнечным маслом, чтобы оно покрыло рыбу. Если есть возможность, лучше взять горчичное, рапсовое, оливковое.

Кастрюлю ставят в духовку, а лучше в печь (но не на открытый огонь), где рыба должна томиться 4-5 часов. Недопустимо, чтобы масло закипало, иначе рыба в нем просто изжарится.

Теперь остается только переложить шпроты в тщательно простерилизованные паром стеклянные банки, залить горячим маслом из кастрюли и закатать жестяными крышками. Консервы к длительному хранению готовы.

Инна БОГНЮКОВА, г.Суровикино Волгоградской обл.



Выполняем просьбы

Валентина Эйсерт, г.Краснодар

Я с радостью откликнулась на просьбу Надежды Ивановой из Нижнего Новгорода, которая просила прислать рецепты заготовок из зеленых помидоров.

Помидоры зеленые квашеные

1-й способ.

0,5-литровая банка соли (только не «Экстра») на 9-10 л остуженной кипяченой воды, 0,5-литровая банка молотого хрена, 0,5-литровая банка молотого чеснока.

Помидоры, конечно, помыть и сложить в эмалированную кастрюлю, залить рассолом и поставить кваситься под легкий гнет. Проверено: помидоры будут целые, очень вкусные и до самого Нового года не перекиснут.

2-й способ.

1 стакан соли (не «Экстра»), по 1 стакану молотых чеснока и хрена, нарезанные специи: укроп, петрушка, базилик - обязательно.

Крупные помидоры порезать на 4 части, мелкие - на 2 части. Все в тазу перемешать и сложить в эмалированную кастрюлю, положить гнет и пусть квасятся. Дней через 5-10 будут готовы, в зависимости от температуры.

Да, забыла написать: рассолом не заливать, помидоры пустят свой сок.

3-й способ.

На 10-литровый баллон (стеклянную банку) надо взять: 4 л воды (вскипятить, остудить), 1 стакан соли, 200 г сахара, 1 стакан столового уксуса, 1\3 стакана порошка горчицы, мелкий лучок очистить и положить в банку с помидорами целиком.

Рассол влить в банку с помидорами, закрыть плотной пластмассовой крышкой и поставить в прохладное место. Через месяц можно есть. Приятного аппетита.

Извините, если что не так написала. рука не всегда пишет так, как хотелось бы, - мне скоро исполнится 70 лет.

От редакции.

Уважаемая Валентина Александровна, примите нашу благодарность за помощь в производстве газеты и поздравления с замечательным юбилеем!

И напоследок...

«Вкусная зима» дарит подарки

В конкурсе «Будет вкусной зима» вновь определились призеры. Счастливчиками в этот раз стали очередные три кулинара, открывшие консервный завод на дому.

Л.С.БЕРЕСНЕВА из п.Шаранга Нижегородской области получает в подарок подписку на I полугодие 2004 года на газету «Скатерть-самобранка» за рецепт грибной солянки.

Любови ЖИТКОВСКОЙ из Омска мы вышлем книгу по кулинарии за рецепт соленых груш.

Ольга ВЕДЕНЕЕВА из с.Порецкое республики **Чувашия** заработала набор крышек для консервирования за рецепт варенья из кабачков.

Поздравляем!

Напоминаем, что в этом конкурсе победители определяются в каждом номере. Так что вероятность выигрыша велика.

Дерзайте.

Фото В.МАЙОРОВА

Примите наши поздравления!

С некоторым опозданием поздравляем победителей июльского тура конкурса «Лучший фирменный рецепт»!

Первое место и приз в 200 рублей завоевала в честной конкурентной борьбе:

Нина АНДРЕЕВА из г. Ярцево Смоленской области за рецепт приготовления сладкого перца.

Второе место и денежное вознаграждение в 150 рублей получают:

Галина АВДЕЕВА из Н.Новгорода за торт «Пьяная вишня»;

Лилия СОЛОВЕЙ из г. Абинска Краснодарского края за рецепт «Мои синенькие».

По 100 рублей за третье место достались:

Тамаре ГОРБУНОВОЙ из Санкт-Петербурга за рецепт «Очень вкусные помидоры»;

Татьяне ОВСЮКОВОЙ из г. Кирова за рецепт фруктового салата;

Елене ЗАКУТИНОЙ из Новосибирска за рецепт фаршированных яблок.

Всех сердечно поздравляем!

Остальным участникам придется искать свою фамилию среди победителей августовского тура конкурса, которых мы назовем в следующем номере.

Следующий номер нашей газеты выйдет 16 сентября.

Эпиграф для вашей газеты

Представляете, нашла замечательный эпиграф для вашей замечательной газеты. Слушайте, т.е. читайте:

«Слава вам, идущие обедать миллионы
И уже успевшие наесться тысячи!
Выдумавшие каши, бифштексы, бульоны
И тысячи блюдищ всяческой пищи»

Это В.В.Маяковский «Гимн обеду». Разве не прелесть? Как раз про вас, то есть про газету, и про нас, читателей. Думаю, эпиграф очень украсит ваше издание.

Ирина САЛТЫКОВА, п. Октябрьский Нижегородской обл.

От редакции: **Ирина, большое спасибо за помощь в производстве газеты. Мы, как и прежде, считаем, что без вашей читательской поддержки интересной газету сделать невозможно.**

Мое творенье про наслажденье

Чем опасно наслажденье?
Тем, что ищешь повторенья!
Я от «Скатерти» балдела,
Целый год ее хотела.
Жду, когда она придет,
Мне блаженство принесет!
А ведь я и не путанка,
Не алкаш, не наркоманка.
«Самобраночку» свою
Всю до крошечки люблю.
Обожаю всласть готовить
И десерты, и второе,
И салаты, и супы,
Печь блины и пироги!
Надоела мне реклама:
Что назойливая дама,
Надоедливая муха,
Для ушей как золотуха.
Да еще политика,
Больная, как рахитики.
Да еще боевики
Прострелили все мозги.
С «Самобраночкой» одной
Можно быть самой собой.
Почитать о наших людях,
Кто такие и откуда.
И рецепты просмотреть.
Даже песню можно спеть.
От кого-то поучиться
И рецептом заручиться.
Вкусный свой рецепт потом
Послать пухленьким письмом.
«Самобраночку» свою
Всю до номера храню.
Ей не буду изменять,
Выпишу ее опять.
Лишь она б не изменила -
Регулярно выходила!

Елена КУЧИНА, г.Котлас Архангельской обл.

«Скатерть-самобранка»
№18(31), сентябрь 2003 г.
Главный редактор В.В.ШАБАНОВА
Адрес редакции: 603126, Нижний Новгород, ул. Родионова, 192, корп.1
Телефон 8(312) 32-78-16
Учредитель - ООО «Слог»
Генеральный директор К.Н.ЕМЕЛЬЯНОВ
Тел. 8(312)75-98-67 e-mail: slog@gmi.ru

Рекламное агентство
тел. 8(312) 32-78-16(124), 34-91-15, факс 34-88-22
e-mail: reclama@gmi.ru
Служба распространения и доставки
Тел.: 8 (312) 75-98-68, 75-97-53, 75-97-54
e-mail: sales@gmi.ru
Распространение в Республике Беларусь - ИООО «Арго-НН»
Адрес:
220050, г.Минск, ул.Володарского, 16, офис 408
тел/факс 227-74-10

Газета зарегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций 20.01.2003
Регистрационное свидетельство ПИ № 77-14485
Подписано в печать 19.08.2003 г.
в 16 часов (по графику - в 16 часов)
Тираж **237 786** Заказ № **6111**
За достоверность рекламной информации ответственность несет рекламодатель. Материалы, помеченные *, размещены на коммерческой основе
Цена договорная
Отпечатано в **КОГУП «Кировская областная типография»**, 610000, г.Киров, Динамовский пр., 4

СКАТЕРТЬ-САМОБРАНКА

№20 (33), 2003г.

Отличные рецепты заготовок на зиму в каждом номере.

Фирменные рецепты от Надежды Клиповой

Рябиновое варенье с яблоками

1 кг рябины, 300 г яблок, 1 кг сахара и 2 стакана воды для бланширования.

Созревшую рябину отделить от плодоножек, промыть и пробланшировать в кипятке 5-8 минут. Очистить от кожицы и сердцевины яблоки, пробланшировать 1 минуту в кипятке и сразу же погрузить в холодную воду. Затем рябину и яблоки опустить в кипящий сахарный сироп, снять с огня и дать постоять 7-8 часов. Затем опять довести до кипения и 3 раза проварить 8-10 минут с промежутками после каждой варки по 6-8 часов. Готовое варенье разлить в.сухие прогретые банки и закрыть крышками

Компот из рябины «Янтарный»

Спелую рябину отделить от плодоножек, несколько минут пробланшировать в кипятке, быстро вынуть и охладить в холодной воде. Дать воде стечь. Опустить рябину в остывший сахарный сироп до утра. Затем извлечь рябину из сиропа, плотно уложить в подготовленные банки, залить сиропом и пастеризовать при t 80°С в течение 25 минут или стерилизовать в кипящей воде 5 минут.

3 кг рябины, 500 г сахара, 0,75 л воды.

с. Фокино Воротынского района Нижегородской обл.

Фото Д. МАРКОВА, коллаж Н. ТАНЦЮРЫ

Не все огурцы съели?

Галина Елисеева, Ивангород Ленинградской обл.

Огурцы в аджике

5 кг свежих огурцов нарезать кружочками и пока оставить. Теперь делаем аджику: 2 кг красных помидоров, 5 шт. сладкого перца, 1 шт. горького перца, 2 головки чеснока (все пропустить через мясорубку). В эту массу добавить сахарный песок - 1 стакан, соль - 2 ст.ложки, подсолнечное масло - 200 г.

Поставить на огонь на 10 минут. В горячую прокипяченную массу добавить резаные огурцы, перемешать все. И еще на огонь снова на 10 минут. За 5 минут до готовности добавить уксусную эссенцию - 2 ст.ложки. Разложить горячим в горячие банки, закатать крышками, простерилизованными. Укутать в одеяло на 24 часа.

Фирменный рецепт от В.В.Гавриловой

Соленые огурцы без уксуса

Чтобы огурцы не теряли свой цвет, нужно их перед засолкой обдать кипятком, воду слить и сразу залить ледяной водой. Огурцы сложить в 3-литровую банку, добавить листья смородины, хрена, укропа, чеснок, перец горошек и залить холодным рассолом: на 1 л воды - 3 ст.ложки соли. Через 3 дня воду слить и приготовить новый солевой раствор: на 1 л воды - 2 ст.ложки соли, кипящим рассолом залить огурцы, через 2-3 мин. вылить воду, довести до кипения, снова залить огурцы и закатать.

п. Молодежный Тульской области

Светлана Шляпина, п.Березняки Пермской обл.

«Пьяные» огурчики

В нашей семье они идут на ура. Не только огурчики съедают, но и рассол выпивают до последней капли.

На дно банки положить специи: корень хрена, укроп, чеснок, листья смородины, затем плотно уложить огурцы и залить маринадом.

Маринад: на 1,5 л воды - 3 ст.ложки без горки соли, 2 ст.ложки сахара, 1 ч.ложку уксуса, 2 ст.ложки водки. Стерилизовать 15 минут.

Зоя Черкас, г.Минск

Огурцы особые

На дно 3-литровой банки положить хрен, смородиновый лист и зелень укропа, петрушки. Уложить огурцы, в середину положить зелень с чесноком. В таком виде без воды выдержать 8 часов.

Приготовить рассол: 1 л воды и 100г соли. Залить банки под самый верх и закрыть полиэтиленовой крышкой. Хранить в погребе, подвале или в холодильнике.

Ольга Мелешкина, г.Рязань

Салат из свежих огурцов «Дачник»

3,5 кг огурцов, 10-20 горошин черного перца, 300 г репчатого лука, 10 лавровых листочков, соль, уксус и растительное масло - по вкусу, 2 ст.ложки сахара.

Огурцы моем и нарезаем кружками, нарезаем лук, все это солим из расчета 15 г на 1 кг и выдерживаем 20 мин. Выделившийся сок смешиваем с уксусом и маслом. На дно банки кладем 1-2 горошинки перца, 1 лавровый лист, затем нарезанные огурцы с луком, заливаем уксусно-масляным маринадом. Заполненные банки накрываем крышками и стерилизуем: пол-литровые - 25 мин., литровые - 30 мин., затем закатываем.

Наталья Клименко, г.Алексеевка Белгородской обл.

Соленые корнишоны

2 кг маленьких огурчиков, 20 г листьев черной смородины, 20 г зелени укропа, 10 г корня хрена.

Рассол: на 2 л воды - 2-3 ст.ложки соли, 1,5 -2 ст.ложки сахара, лимонная кислота на кончике ножа.

Огурчики вымыть, замочить на 3 часа в холодной воде, обсушить. На дно банки положить специи, поставить рядами огурчики, сверху вновь положить специи. Закрыть кружком и поставить гнет. Залить кипящим рассолом.

Первые 3 дня держать корнишоны в комнате, затем в прохладном месте.

Светлана Суханова, г.Оренбург

Изумрудные огурчики

1 кг молодых огурцов, 0,5 кг переросших огурцов, 2 ст.л.соли, 15 листьев крапивы.

Перезревшие огурцы пропустить через мясорубку, посолить. Маленькие огурчики вымыть в холодной воде, обдать кипятком. Уложить в эмалированную кастрюлю, перекладывая крапивным листом и заливая каждый слой огуречной кашицей. Сверху поставить гнет. Выдержать 3 дня при комнатной температуре, затем перенести в холод на хранение. Заквашенные по этому рецепту огурцы получаются прекрасного изумрудного цвета.

ЛУЧШЕ один раз ПОДПИСАТЬСЯ, чем сто раз искать в киосках

СКАТЕРТЬ-САМОБРАНКА

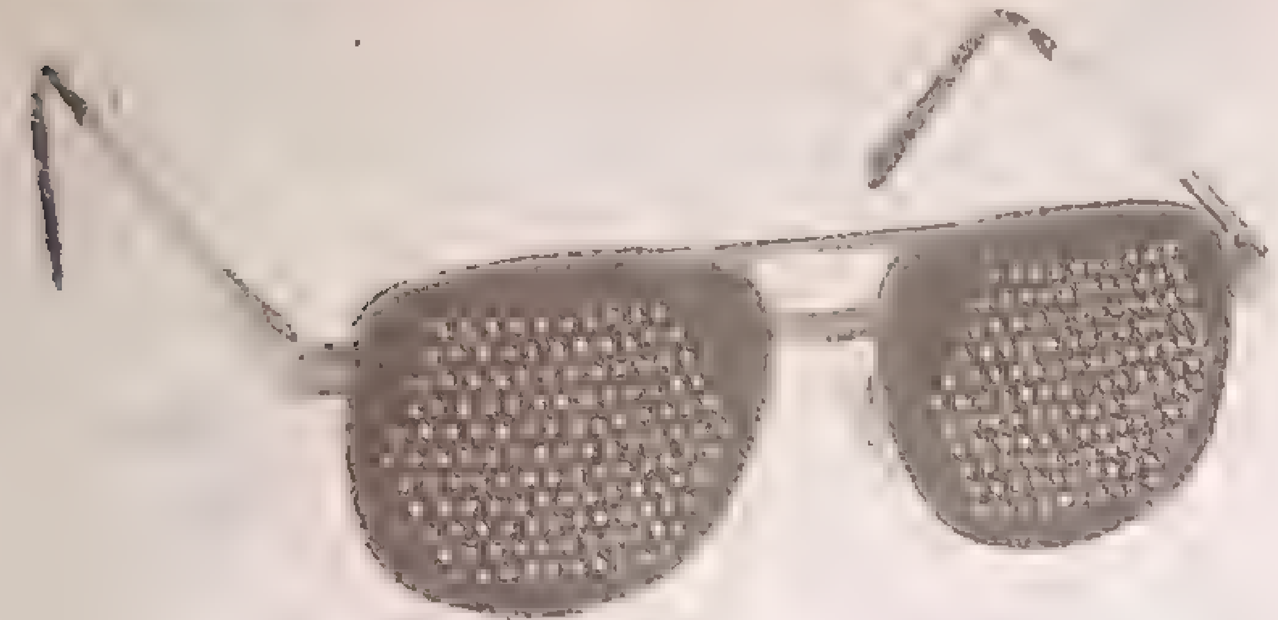
Началась основная подписка на 1-е полугодие 2004 года.

Подписные индексы
в каталоге "Пресса России" - 15499
в каталоге Нижегородской области и "Почта России" - 16550

Телефон для справок (8312)75-98-67

Вернуть себе зрение? Это просто!

Врачи поставили ей страшный диагноз. Лечить ее глаза они уже не брались. Женщина жила только надеждами, но и те таяли с каждым днем... Однажды сын, преподаватель, принес домой необычные очки с дырчатыми, как решето, черными непрозрачными линзами и дал поносить больной. Через несколько дней мать почувствовала, как предметы вновь приобретают очертания, прибавляются силы, встала (а ведь раньше была прикована к постели!) и даже самостоятельно вышла на улицу! Всех, кто знал о ее недуге, этот факт поверг в шок.



Сертификат Минздрава РФ от 17.09.01г. № 50.ФУ.02.969.П.018136.09.01

История, которую рассказали мне в одной из московских офтальмологических клиник, и правда кажется фантастичной. Я позвонила той женщине, и она подтвердила все до последнего слова – чудодейственные очки «Супер-Вижн» действительно спасли ей здоровье и вернули к полноценной жизни – прошли сильнейшая резь в глазах, связанные с ней спазмы сосудов головного мозга и дальнозоркость.

«Необъяснимое чудо»

Поверите ли вы, что любой человек, сегодня едва различающий в толстых линзах вторую строчку на офтальмологической таблице, через 3-6 месяцев непременно увидит буквы четвертой, пятой и даже седьмой строки, но уже без очков? Похоже на фантастику, не правда ли?

«Я тоже сначала не поверила, – пишет В.Ивлева (39 лет). – Страдала сильной близорукостью (-5), очень уставали глаза (работаю сборщицей). Очки «Супер-Вижн» мне подарила дочь. Пользовались всей семьей. Через 4 месяца дочь сняла линзы, а я – свои старые очки. И это – без операции! Большое спасибо! Очень прошу вас, вышлите очки моей сестре, адрес ее прилагаю».

Перечитываю эти письма... Их сотни и тысячи в день. От пенсионеров и школьников, рабочих и студентов – всех тех, кому уже помогла новинка, кто обрел свое новое зрение. Очки подходят при любом количестве единиц (плюс, минус), любом межцентровом расстоянии, ведь их секрет – в тонких пластинах вместо линз со множеством специальных отверстий. Очки не требуется носить постоянно – достаточно уделить несложным и не отрывающим от дел тренировкам всего 15-40 минут в день.

А что считает Минздрав?

Эти чудо-очки нельзя было нигде купить. Но даже сейчас, когда «Супер-Вижн» можно приобрести, вряд ли чудо-очки будут прописывать больным, как аспирин. Может быть, причина все в том же недоверии ко всему нетрадиционному?.. И вообще, как знать, не единичны ли те случаи выздоровления, о которых с удивлением рассказывают сами врачи? Чтобы удостовериться в реальных возможностях «Супер-Вижн», я решила обратиться к официальным источникам. Как выяснилось, отзывы на очки-тренажеры дали известные ученые, а к производству «Супер-Вижн» рекомендовали 12 НИИ и ведущих офтальмологических клиник.

Кроме того, «Супер-Вижн» – тренажер для глаз, имеющий гигиеническое заключение и сертификат Министерства здравоохранения РФ. В известнейшей офтальмологической клинике от Минздрава, мне, к большому восхищению, представили официальный перечень подающихся излечению или профилактике очками «Супер-Вижн» заболеваний:

- близорукость;
- дальнозоркость, в том числе и возрастная (пресбиопсия);
- астигматизм;
- анизометропия (разная оптическая сила глаз);
- катаракта, глаукома;
- патологии глазного дна;
- дистрофические заболевания сетчатки;
- усталость глаз (астенопия).

Завидный перечень, не правда ли? Но еще любопытнее отзыв известного офтальмолога, Г.А.Бородина, профессора и руководителя Российского Офтальмологического Центра «Здоровое зрение»: «С помощью безлинзовых дырчатых очков уже сотни тысяч людей избавились от близорукости, дальнозоркости и астигматизма. Могу как специалист подтвердить: такого эффекта нельзя добиться ни посредством хирургического вмешательства, ни с помощью известных методов тренировок. Очки исправляют дефекты зрения на 0,5-1 единицу в месяц, снимают ощущение тяжести, жжения, «песка» в глазах. Этот прибор великолепно тренирует и укрепляет мышцы глаз, возвращая радость нормального зрения».

Доктор, который всегда с тобой

Когда мы заболеваем, начинаем верить во все, что хоть как-то облегчает наши страдания. Любое, даже временное улучшение повышает авторитет лекарства, от которого оно наступило. Но, как известно, то, что помогает одним, напрочь не подходит другим. Так ли универсальны очки-тренажеры «Супер-Вижн»? Отклики наших читателей – вот что еще раз, и уже окончательно убедило меня: так!

«Даже не верится, что подобное может быть! Я тратила на глазные капли почти все остатки своей небольшой пенсии – боролась с катарактой и глаукомой. У меня постоянно в глазах стояла как-будто пелена белая. Однажды старший сын забрал мои полпенсии и, ни слова не говоря, поехал, купил очки «Супер-Вижн». И... с тех пор мои пустые траты на капли и походы в аптеку прекратились. Пелена из глаз исчезла, вижу белый свет совсем другими глазами. Потраченных на очки денег я не жалею – здоровье дороже!», – пишет жительница Нижнего Новгорода **Авдеева Галина Васильевна**.

«Это классная вещь - эти очки с отверстиями, – оптимистичное письмо от **инженера-программиста Юрия Левченко**. – Усталость снимают за 5 минут, глаза как новенькие! Благодаря им испытываю все большее удовлетворение от любимой работы и жизни».

«От всей души хочу поблагодарить создателей этого чуда, – пишет **пенсионер В.К.Борисов**. – С астигматизмом мучаюсь всю жизнь. А лет с 50 резко начала прогрессировать возрастная дальнозоркость – аж до 11 единиц! Это был конец и любимой работе, и увлечениям. Куда только не обращался – бесполезно. На операцию моей пенсии не хватало, да и небезопасно это... 3 года назад приобрел очки «Супер-Вижн». Сейчас все по-новому. Зрение – как у молодого! Чувствую себя отлично. Очки помогли и моему внуку-девятикласснику, у которого зрение упало из-за напряженной учебы и увлечения видеоиграми. Рекомендую эти очки всем-всем. И не сомневайтесь ни минуты – они обязательно помогут!»

до использования очков

Кстати, «Супер-Вижн» могут не только вылечить многие глазные болезни, но и уберечь от них. Так, они снимают усталость глаз и век, ощущение тяжести, жжения, «песка» в глазах, повышают иммунитет, работоспособность., снижают до минимума опасность возникновения глазных заболеваний. Поэтому-то их рекомендуют и здоровым людям, а особенно детям и, конечно, работникам умственного труда.

Да, очки-тренажеры хотя и доступны по цене, но все же недешевы. Однако если с калькулятором подсчитать, во сколько обойдутся препараты для лечения преследующих вас глазных болезней, то выигрыш от приобретения «Супер-Вижн» очевиден. Затраты будут во много раз меньше, ведь срок службы очков «Супер-Вижн» ничем не ограничен. Кстати, это сразу же почувствовали пенсионеры и люди малообеспеченные, у которых каждый рубль на учете – все больше пожилых людей проникаются доверием к новинке.

Вот и я приобрела «Супер-Вижн» для своей пожилой мамы. И теперь с радостью наблюдаю, как она, неделя за неделей, опускается взглядом по таблице все ниже и ниже, пока не увидит, к собственной радости, десятую строчку в ней.

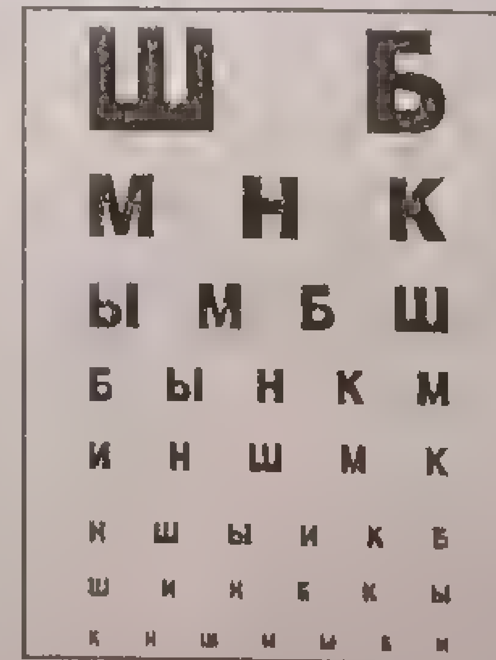
Приобрести оригинальные очки «Супер-Вижн» по цене 550 руб. можно в отделе оздоровительных товаров «Ваш Доктор» по адресу: г.Нижний Новгород, ул.Гордеевская, д.2-А, универмаг «Гордеевский», 1-й этаж. Отдел работает с 9 до 20 часов без обеда и выходных.

Жители области и других регионов могут заказать очки почтой по цене 550 руб. + 8% почтовый сбор. ОПЛАТА ПРИ ПОЛУЧЕНИИ. Заявки направлять по адресу: 603950, г.Нижний Новгород, ул.Гордеевская, д.2-А, универмаг «Гордеевский», отд. «Ваш Доктор».

Адреса других магазинов:

- **г.Москва, Чистопрудный б-р, д.10, стр.1. Тел.510-10-10;**
- **г.Брянск, Центральный Универмаг, 2-й этаж, тел. (0832) 66-37-93;**
- **г.Вологда, ул.Зосимовская, д.70;**
- **г.Череповец, ул.Металлургов, д.34;**
- **г.Кострома, ул.Свердлова, д.80.**

Внимание! В последнее время участились случаи подделок очков-тренажеров, которые могут нанести непоправимый вред вашему здоровью. Приобретайте изделие только у производителя! Опасайтесь дешевых подделок! Настоящие очки «Супер-Вижн», поставляемые компанией «Ваш Доктор», должны иметь:



через 3-5 месяцев тренировок

- **оправу из желтого (светлого) металла;**
- **надпись «Супер-Вижн» на правой дужке;**
- **цветную 16-страничную инструкцию с иллюстрациями и штрих-кодом;**
- **таблицу для проверки зрения;**
- **копию сертификата Минздрава РФ № 50.ФУ.02.969.П.018136.09.01**

Отдел «Ваш Доктор» предлагает широкий выбор оздоровительных товаров: лечебная косметика, биологически активные добавки, бальзамы, чаи, магнитотерапия, средства для похудения, фильтры для воды, массажеры и тренажеры.

Виктория ШИРОКОВА.

На правах рекламы

Сладости на зиму

Олег Аносов, г. Воронеж

Варенье из облепихи

1 кг облепихи, 1,5 кг сахара.

Ягоды перебрать, промыть, залить горячим сахарным сиропом и поставить в холодное место на 3-4 часа. Затем сливаем сироп, доводим его до кипения и снимаем с огня. В остывший сироп снова кладем ягоды и на слабом огне варим до готовности.

Джем «Что бог послал»

Можно взять любые ягоды и фрукты. На каждый 1 кг плодов требуется 2 стакана воды и 800 г сахара.

Фрукты моем, чистим, режем, складываем все в кастрюлю, добавляем воду и варим на слабом огне, пока не станут мягкими. Отвар сливаем, мякоть протираем через сито, смешиваем с отваром и добавляем сахар. Варим до тех пор, пока масса не загустеет и не станет отставать от дна.

Горячий джем разливаем в прогретые банки, стерилизуем 5-15 минут (в зависимости от объема) и закупориваем.

Сухое варенье

Подойдут любые фрукты. Для сиропа: на 1 л воды 800 г сахара.

Подготовленные плоды бросаем в сироп и варим 10 минут, затем дольки откидываем на дуршлаг и даем стечь сиропу в течение часа. Потом фрукты раскладываем на противне и сушим в духовке, но не засушиваем их насмерть! Плоды должны быть относительно мягкими. Готовое сухое варенье раскладываем в чистые банки и закатываем.

Эльмира Филиппова, г.Пермь

Компот из ирги

Плоды бланшируют 2-3 минуты в кипящей воде. Если они очень зрелые, то бланшировать не нужно. Затем плоды укладывают в простерилизованные горячие банки и заливают 20-30%-ным сиропом. Пастеризуют в кипящей воде пол-литровые банки - 10 минут, литровые - 15-20 минут. Затем банки закатывают крышками и переворачивают до остывания.

Рябиновый сок на зиму

Промыть ягоды рябины, насыпать в эмалированную кастрюлю на 2/3, залить воды вровень с ягодами, быстро довести до кипения, убавить огонь и кипятить, помешивая, 30 минут, затем процедить массу, а ягоды отжать. Сок смешать с сахаром: **1 стакан сока на 1 стакан песка.** Подогреть раствор на сильном огне и снять пенку. Готовый сок разлить на банкам, его можно не закатывать, а просто закрыть пергаментом. Сок самоконсервируется, так как содержит кислоту.

Ольга Мелёшкина, г Рязань

[illegible] из черноплодной рябины

[illegible]

Ягоды пробланшировать в кипящей воде 2-3 минуты и пропустить через мясорубку. Добавить сахар, нагреть до растворения сахара и кипятить в течение 5 минут, затем разложить в банки. Стерилизовать 0,5 л банки 20 минут и закатать.

Для вкуса можно добавить немного лимонной кислоты или протёртых яблок.

Сироп из черноплодной рябины

1 кг ягод нужно залить 1 л воды и добавить горсточку листьев вишни. Довести до кипения. Дать постоять сутки и опять довести до кипения, кипятить 20 минут, затем ягоды и листья отжать через марлю, добавить в сироп 0,5 кг сахара и кипятить 15 минут.

Компот «Бусинки»

Бруснику перебрать, вымыть, разложить в банки, залить сахарным сиропом (на 1 кг ягод - 0,5кг сахара, 2 стакана воды). Стерилизовать поллитровые банки 20 минут.



Ольга Панченко, г. Иваново

Облепиха с «изюминкой» (вернее, с орешком)

200 г ядер грецких орехов измельчить и сварить в сахарном **сиропе: 2 стакана воды и 1,5 кг сахара.** В сироп с орехами добавить **1 кг облепихи** и варить 20 минут. Готово! Угощайтесь!

У меня зима всегда вкусной бывает.

Екатерина Рубцова, г. Кашин Тверской обл.

Крыжовник с апельсинами

1 кг зеленого крыжовника и **2 апельсина** пропустить через мясорубку (апельсины с корочкой), добавить **2 кг сахара** и перемешать до однородной массы. Разложить в стерилизованные банки и укупорить. Получается ароматное «варенье» с сохранением всех витаминов.

Антонина Кузнецова, г. Северск Томской обл.

Слива в собственном соку

Сливы моем, не разрезаем и косточки не удаляем, а целиком укладываем в банки, вливаем в каждую 1 ст.л. воды, закрываем крышками и стерилизуем 10 минут. Сахара не надо.

Людмила Волкова, г. Иваново

Конфеты из рябины

400 г рябины, 150 г сахара, 1 яичный белок, 20 г сахарной пудры, 1 ст.л. лимонной кислоты.

Возьмите после первых заморозков ягоды красной рябины. Разотрите яичный белок с сахарным песком, влейте лимонный сок и размешайте до загустения. Чистые сухие ягоды обваляйте в полученной смеси, а потом в сахарной пудре. Разложите ягоды в один слой для подсушивания - и конфеты готовы.

Фирменный рецепт от Олега Аносова

Ликер «Аносовский»

1 кг очищенных яблок, 300 г сахара, 600 г воды, 0,5 л водки.

Яблоки натираем на крупной терке, кладем в бутыль, заливаем водку. Ставим на солнце на 4 недели. Выделившийся сок процеживаем и на 1 л сока добавляем сироп (вода и сахар, доведенные до кипения). Даем ликеру неделю отстояться, процеживаем и разливаем по бутылкам.

Вино из диких груш

На 5 л вина: 10 кг груш, 1/2 кг изюма, 1,2 кг сахара.

Груши измельчить, добавить сахар и немного воды, выдавить сок. Выжимки залить небольшим количеством воды и повторно отжать.

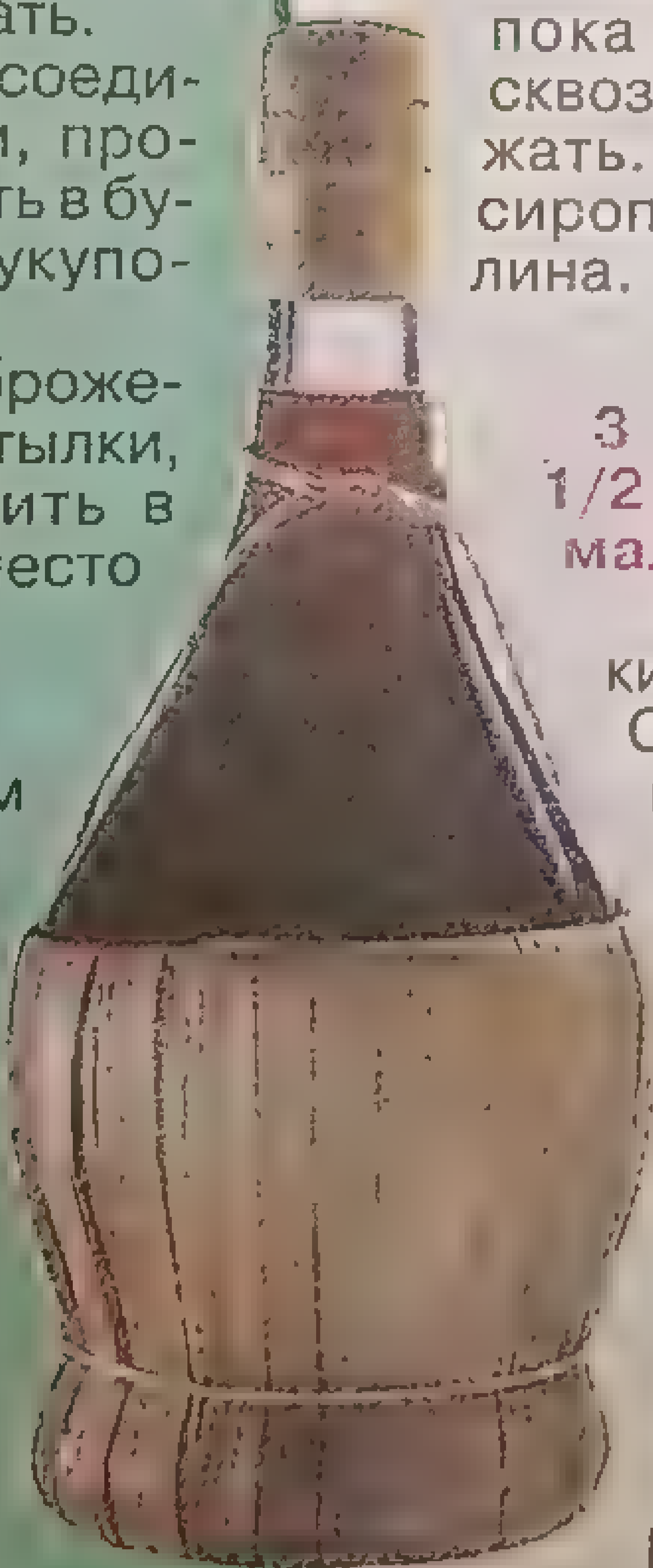
Сок двух выжимок соединить, добавить изюм, прогреть до 80°C, перелить в бутыль или бочонок и укупорить.

После 2-3 недель брожения вино разлить в бутылки, укупорить и поставить в прохладное темное место на 3-4 месяца.

Сливянка

В бутыль с широким горлышком насыпать (по самое горлышко!) спелых слив и залить водкой так, чтобы она покрыла все сливы. Поставить в темное место на 6 недель, плотно закрыв бутыль пробкой. После этого слить всю водку, а сливу засыпать сахаром - сколько войдет. Бутыль снова закупорить. Через 2 недели слить образовавшийся сироп и смешать с ранее слитой водкой. Профильтровать, разлить в бутылки, закрыть пробками и залить парафином. Хранить в холодном месте. Сливянка будет готова через 6 месяцев.

г. Воронеж.



Екатерина Рубцова, г. Кашин Тверской обл.

Ликер «Душевная беседа»

Для гостей у меня есть рецепт ликера.

0,5 л воды, 100 штук листьев вишни, 1 стакан черноплодной рябины, 1 стакан песка, 1 ч.л. лимонной кислоты (можно чуть меньше), 5 гвоздичек.

Все вскипятить, остудить, процедить и влить в настой 1 бутылку водки.

Получается литр вкуснейшего ликера - душистого, некрепкого, очень подходит для душевной беседы.

Татьяна Чугунова, п. Первомайский Оренбургской обл.

Водица (рецепт моей прабабушки)

4 стакана ягод, 12 стаканов воды, ванилин.

Для сахарного сиропа: 4 стакана воды, 1 стакан сахара.

Можно взять разные ягоды - клюкву, смородину, чернику. Перебрать, промыть, положить в кастрюлю, залить водой и кипятить до тех пор, пока не разварятся. Процедить сквозь мелкое сито или марлю, отжать. Отвар смешать с сахарным сиропом, добавить немного ванилина. Охладить.

Сбитень

3 ст.л. меда, 2 стакана воды, 1/2 ч.л. мяты, 1/2 ч.л. листьев малины.

Листья малины и мяты залить кипятком, настаивать 30 минут. Отвар процедить, добавить мед. Перемешать и подать к столу.

Светлана Суханова, г.Оренбург

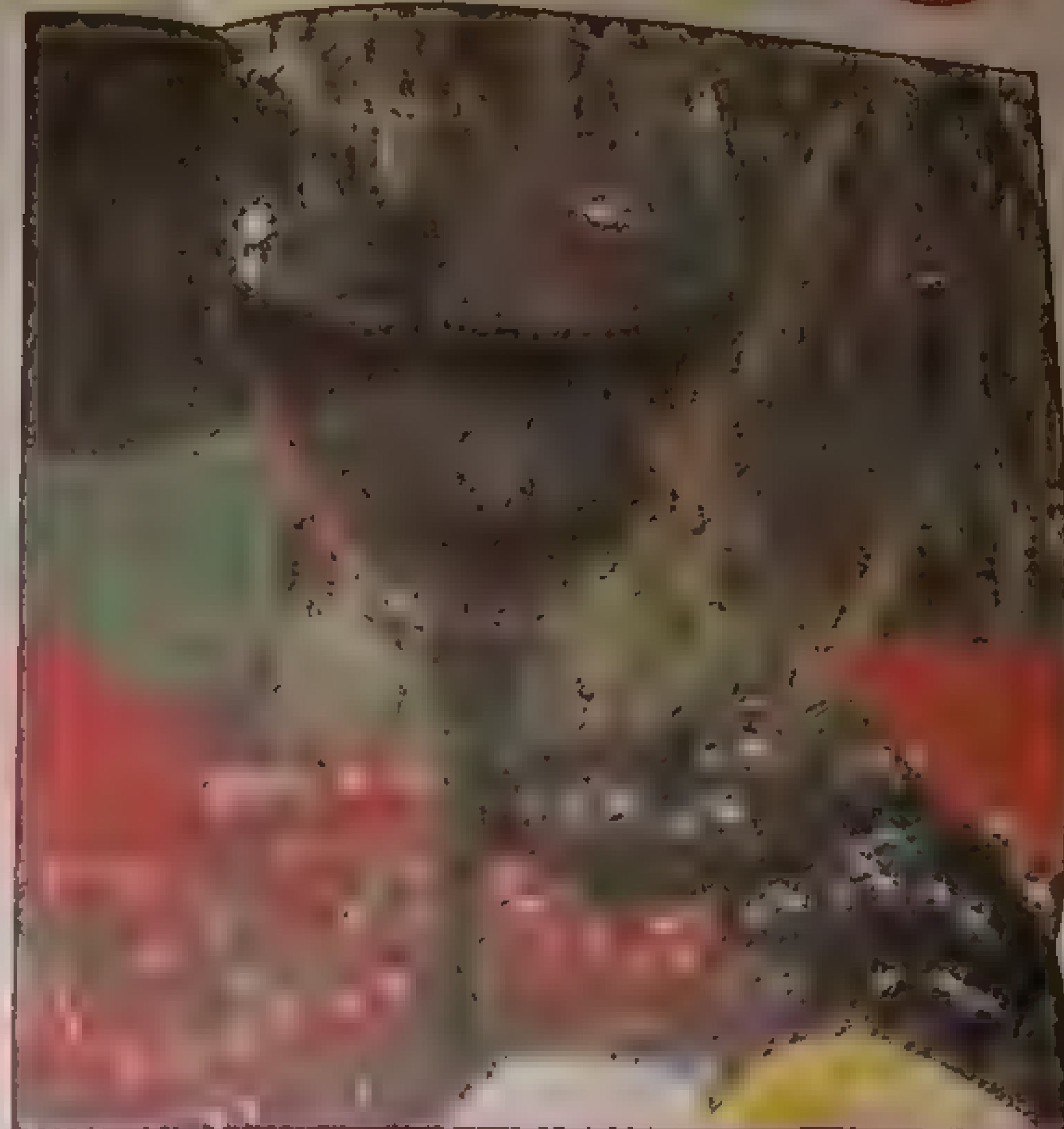
Настойка из черемухи

На 450 г ягод - 0,5 л водки, 100-200 г сахара.

Собрать спелую черемуху, рассыпать ее на ткани так, чтобы ягоды лежали редко, дать полежать три дня.

Потом высыпать ягоды на решето или противень, поставить в горячую печь или духовку и продержать в ней, пока ягоды не провялятся. Нельзя допускать, чтобы ягоды запеклись. Затем ягоды вынуть, истолочь, насыпать в бутыль по плечики, залить водкой доверху, дать настояться 6 недель.

Когда настойка будет готова, слить ее и подсластить по вкусу. Сливая настойку, ягоды можно выжать, а подслащивая, вскипятить 3-4 раза. Хранить в прохладном месте.



Фирменный рецепт от Галины Овчинниковой

Полусухое вино из красной смородины

В 10-литровую емкость насыпаем ягоды, разминаем их и ставим в теплое место на 5-6 дней для брожения. Дрожжи добавлять не надо.

Когда мезга всплывет, сок надо слить в другую посуду (бутыль). **На 1 л сока добавить 2 стакана сахара** и оставить для сбраживания под водяным затвором.

Я его делаю так. Закрываю горло 8-литровой бутыли капроновой крышкой, в которую вставлена резиновая (медицинская) трубка, а другой конец трубки опущен в баночку с водой (для выхода газа).

Оставшуюся мезгу заливаю снова водой и ставлю опять в тепло на 6 дней. После этого сливаю эту жидкость через марлю, снова добавляю на каждый литр 2 стакана сахара и соединяю с первым отжимом. Теперь оставляю для брожения на 1-1,5 месяца (пока будут выделяться пузырьки воздуха в воде).

Когда пузырьков не будет больше видно, сливаем жидкость с осадка и ставим в холодное место. В холодном месте из жидкости вновь выделится осадок и муть. Чистый и осветленный сок сливаем в бутылки и укупориваем их.

Вино получается очень вкусное. Если кто любит покрепче, можно влить в настойку водки (спирта).

Вино получается потрясающе красивым - ярко-красного цвета. Попробуйте. Игра стоит свеч.

с. Южаково Пригородного района Свердловской обл.

Фирменные рецепты от Светланы Симановой

Грибной винегрет

Соленые грибы мелко нарезать. Лук, отваренную морковь, свеклу, картофель, огурец нарезать мелкими кубиками и перемешать с грибами. Растительное масло смешать с лимонным соком и заправить винегрет. Украсить красиво нарезанными ломтиками моркови, веточками зелени.

На 200 г соленых грибов: 2 луковицы, 2 моркови, свекла, 2 картофелины, небольшой огурец, растительное масло, 2 столовые ложки лимонного сока, соль, сахар по вкусу, зелень петрушки.

Помидоры, фаршированные грибами

У помидоров срезать верхнюю часть, удалить ложкой семена и часть мякоти. Свежие белые грибы мелко нарезать и тушить с луком в собственном соку со сливочным маслом, охладить. Сваренные яйца нашинковать, смешать с грибами, добавить майонез, мелко нарубленный чеснок. Наполнить фаршем помидоры, накрыть сверху срезанными «шапочками». Помидоры выложить на блюдо, украсить зеленью и ломтиками свежего огурца.

На 10 помидоров: 500 г свежих грибов, 2 луковицы, 2 столовые ложки сливочного масла, 2 сваренных вкрутую яйца, 4 столовые ложки майонеза, зелень петрушки, соль, чеснок по вкусу.

Грибная «Нямня»

Обжарить на масле порезанные **грибы и репчатый лук, зеленый лук** в большом количестве, **свежие помидоры,** порезанный кубиками **ржаной хлеб.** Все это выложить в глубокую сковороду, добавить **укроп, петрушку,** залить все это **подсоленной яично-молочной смесью** и поставить на слабый огонь.

Продукты для «нямни» беру произвольно.

п.Ладва Прионежского р-на, Карелия.

Цукаты из целых груш

500 г мелких крепких груш, 500 г сахара, 1,25 стакана воды, 2 г лимонной кислоты (или сок от половины лимона), 2 г ванилина (или пакетик ванильного сахара).

Груши тщательно вымыть, очистить от кожицы, черенки можно не обрывать. В большой кастрюле довести до кипения большое количество воды и на 10 мин. опустить в нее груши.

В это время довести до кипения сироп из указанного количества сахара и воды. Груши откинуть на дуршлаг, охладить под струей холодной воды и опустить в кипящий сироп. Сразу же выключить и оставить в сиропе на 4 часа. Затем снова поставить на огонь, довести до кипения, варить 5 мин. и снова снять с огня. Дать настояться в течение 12 часов.

Повторить 3 раза, пока груши не станут прозрачными. В самом конце при желании добавить лимонную кислоту и ванилин. Груши откинуть на дуршлаг, дать стечь сиропу (сироп можно использовать для другого блюда).

Духовку нагреть до 150°С. Груши разложить на противне и подсушить в духовке.

Фирменные рецепты от Сергея Кузьменко

Котлеты картофельные с капустой

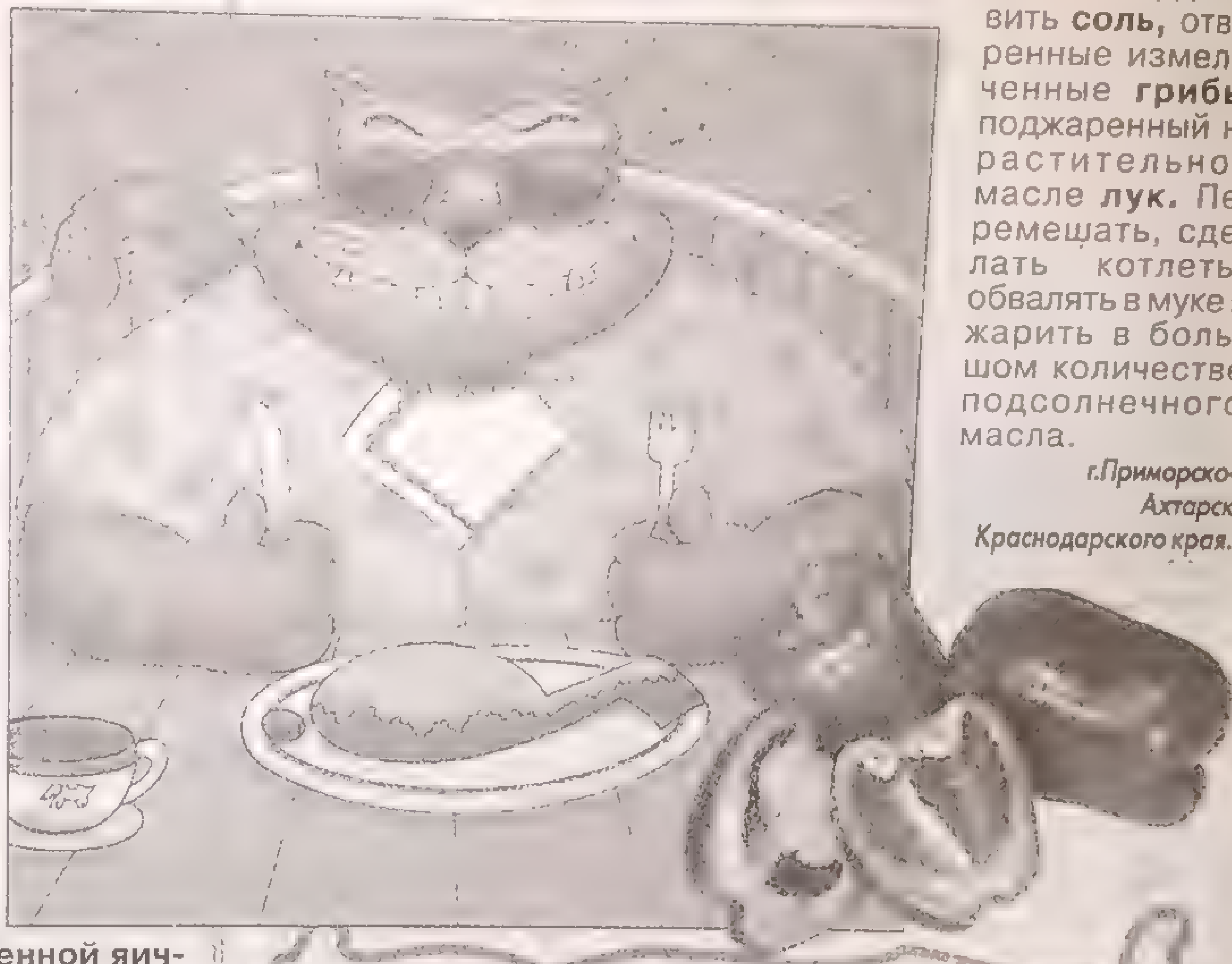
400 г картофеля, 600 г свежей капусты, 3 яйца, 3 луковицы, 3 ст. л. сливочного масла, 4 ст. л. панировочных сухарей, 3 ст. л. растительного масла, соль.

Отварной картофель размять деревянным пестиком, добавить яйца, сливочное масло, поджаренный репчатый лук. Отдельно пожарить на растительном масле мелко нашинкованную свежую капусту. Смешать ее с картофельным пюре, посолить, сформировать котлеты, обвалять их в панировочных сухарях и пожарить.

Картофельные котлеты с грибами

Сварить **5-7 крупных картофелин,** размять их, добавить **соль,** отваренные измельченные **грибы,** поджаренный на растительном масле **лук.** Перемешать, сделать котлеты, обвалять в муке и жарить в большом количестве подсолнечного масла.

г.Приморско-Ахтарск Краснодарского края.



Фирменный рецепт от Галины Охановой

Салат «Королевский каприз»

Свежую белокочанную капусту мелко нашинковать, немного посолить, подавить. Натереть на терке **1-2 свежих помидора, яблоки** натереть на крупной терке. Потереть **немного чеснока,** все перемешать и **заправить майонезом** или майонезом со сметаной. Вкус - необыкновенный, поистине - королевский

Омлет «Для любимой женщины»

Так этот омлет называл мой бывший муж-узбек.

На сковороду налить подсолнечного масла, насыпать порезанный полукольцами **репчатый лук** (летом можно взять зеленый). Пока лук томится на слабом огне, готовим смесь: яйца взбиваем с солью, добавляем молоко и муку. **На 0,5 л молока - 10 яиц, 0,5-1 стакан муки,** чтобы тесто было как на жидкие оладьи. Смешать с луком и жарить омлет в высокой сковороде на медленном огне.

д.Коробиха Некрасовского р-на Ярославской обл.

Фирменный рецепт от Эльмиры Филипповой

Суп из помидоров с чесноком

Слегка поджарьте в масле **мелко нарезанный репчатый лук.** Добавьте к нему **помидоры** и тушите в закрытой посуде на слабом огне. Когда помидоры станут мягкими, добавьте к ним **немного пассерованной моркови и петрушки,** положите **рис,** залейте **бульоном или овощным отваром.** Посолите, положите сахар. Варите минут 35, пока рис не сварится. Протрите все через сито, положите в суп **чеснок,** еще раз прокипятите, непрерывно помешивая.

г.Пермь.

Фирменный рецепт от Зои Черкас

Фаршированная курица-царица

Тушку курицы выпотрошить, промыть, вытереть полотенцем, натереть **солью, специями.**

Сливы помыть, удалить косточки, обсушить, посыпать **сахаром (2 ст.ложки)** и полить уксусом.

Курицу нафаршировать сливами и зашить. Уложить в утятницу, налить **немного воды, положить перец горошком, лавровый лист, лук, морковь, 2 стакана воды, посолить.** Тушить в духовке.

г. Минск.

Фирменный рецепт от Марины Середницкой

Котлеты из кабачков

Если ты накормлен вкусно,
То не будет тебе грустно.
Дам сейчас тебе рецепт
Замечательных котлет.
Надо взять 500 грамм мяса,
200 граммов кабачков,
100 грамм лука, ложку манки -
И обед почти готов.
Пропусти чрез мясорубку
Лук и мясо. Кабачки
Ты натри на мелкой терке.
Вместе все соедини.
Посолив, добавь ты манку,
Сформируй котлеты, и
Выпекай на сковородке
И любимого корми.

г. Санкт-Петербург.



Фирменный рецепт от Т.А. Кирсановой

Воздушная пицца «Летний полдень»

Берем **пакетик вермишели** типа «Александра и Софья». Вермишель залить небольшим количеством кипятка, подождать, пока вода впитается.

На сковороде обжарить **1-2 луковицы и колбасу,** порезанную кубиками. В миске взбить 3-4 яйца, добавить **3-4 ст.л. майонеза и 100 г тертого сыра.** Перемешать.

В глубокую сковороду уложить вермишель, затем лук с колбасой, сверху залить взбитыми яйцами с сыром, теперь положить порезанные кольцами **помидоры,** посыпать **зеленью.** Закрыть крышкой и поставить на средний огонь, а хотите - можно запечь в духовке.

Любители остренького могут посыпать сверху толченым чесноком.

Попробуйте, пальчики оближешь.

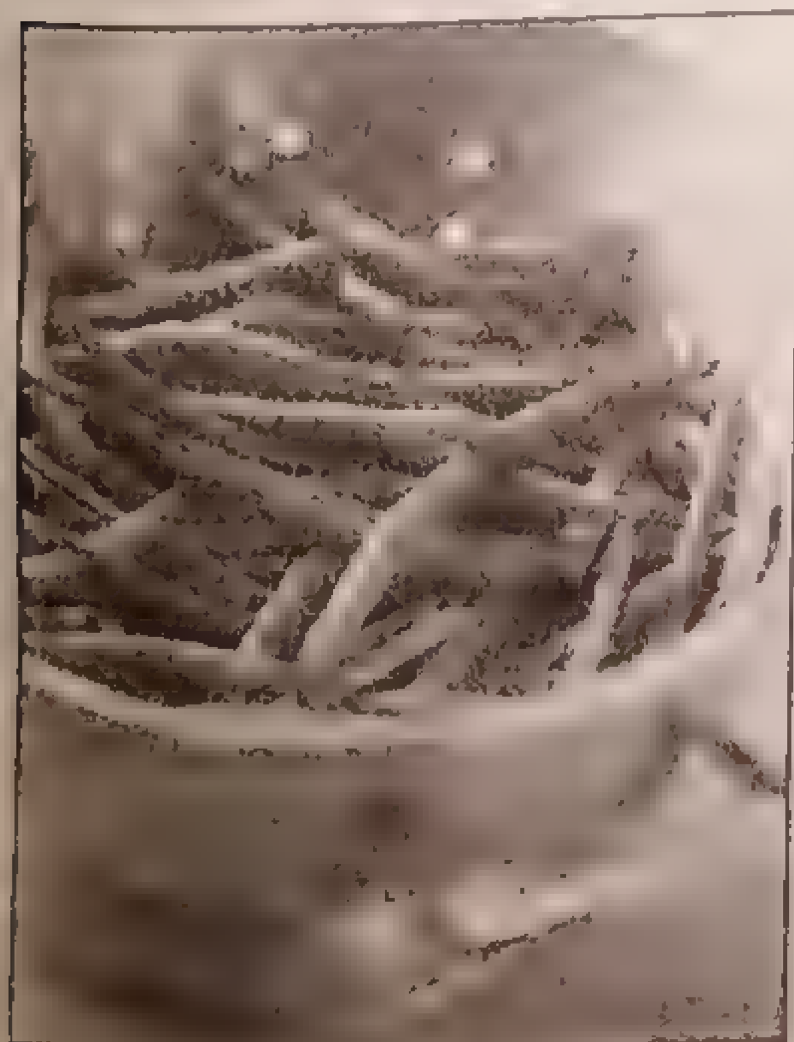
г.Дзержинск Нижегородской обл.

Фирменный рецепт от Нины Крюковой

Постная икра из яблок и моркови

3-4 моркови очистить, порезать кусочками и обжарить на растительном масле до мягкости. **2 луковицы** нарезать кольцами и обжарить, туда же добавить **4 яблока** (желательно антоновки), очищенные и порезанные дольками. Поджарить вместе с луком. Затем все это (морковь, лук, яблоки) пропустить через мясорубку. Посолить и посластить по вкусу, хорошо перемешать и прогреть на сковородке.

г.Нижний Новгород.



Салат из баклажанов и фасоли

Нарезанные кусочками отваренные баклажаны смешивают с вареной фасолью, нашинкованным репчатым луком, растительным маслом и заправляют сахаром, солью и перцем. При подаче на стол посыпают мелко нарезанной зеленью петрушки.

На 500 г баклажанов: 0,5 стакана фасоли, 1,5 луковицы, 1,5 столовой ложки сахара, 2,5 столовой ложки растительного масла, 2 чайные ложки мелко нарезанной зелени петрушки, соль, перец по вкусу.

Фирменный рецепт от Елены Горбуновой

Салат «С изюминкой»

250 г тыквы, 2 яблока, 0,5 стакана изюма, 3 ст.ложки сметаны, 1 ст.ложка сахара, щепотка корицы.

Тыкву и яблоки очистить от кожицы и семян, порезать маленькими кубиками. Изюм промыть. Подготовленные продукты соединить, добавить сахар, корицу, сметану, перемешать. Проще уже ничего не бывает!

г.Нижний Новгород.

Фирменный рецепт от Оксаны Васильевой

Баклажаны под шубой

Баклажаны очистить, нарезать на кружочки 1,5 см шириной и на 5 мин. опустить в кипящую воду. Вынуть, разложить на противень, сверху на каждый положить кругляшок лука 3 мм шириной, затем кружок помидора 7 мм, слегка посолить, смазать майонезом и запечь в разогретой духовке до золотистой корочки. Охладить и посыпать мелко нарезанным чесноком.

г.Курск.

Будет вкусной



Ирина Корепова,
п. Вахтан Нижегородской обл.

Помидоры с перцем

[illegible] у меня два фирменных рецепта запасов на [illegible]. Все, кто [illegible], были в восторге. Может [illegible], они понравятся и вам? Буду очень рада.

Простерилизовать 3-литровые банки, на дно положить мелко порезанную **петрушку, укроп, чеснок (4-5 зубчиков), влить 4 ст.л. растительного масла.**

Зрелые, но не мягкие помидоры вымыть, сладкий перец разрезать пополам, очистить от семян и промыть. На 2 банки приготовить 2 крупных или 3-4 мелких луковицы.

Далее укладываем в банки, чередуя кольца лука, слой помидоров, слой перца и так до верха.

Заливаем наполненные банки не очень горячим маринадом, накрываем крышками и стерилизуем 10 минут, после чего закатываем и охлаждаем.

Маринад: [illegible] песка [illegible] соли, [illegible] тый перец. 5-6 штук, [illegible] тить, процедить через [illegible] ного уксуса.

И перчики, и помидоры получаются сладкие, вкусные, душистые.

Экономное лечо

[illegible] соли (с неболь[illegible]).

1,5 кг помидоров порезать тонкими кружками и сложить в кастрюлю. Перец порезать мелкой соломкой. Чеснок измельчить. Добавить их к помидорам, перемешать и варить 10 минут.

За это время порезать произвольно еще 1,5 кг помидоров, добавить их в кастрюлю, положить соль и сахар. Варить, часто помешивая, еще 30 минут.

Затем быстро разложить в простерилизованные банки, закатать и укутать в одеяло до остывания.

Это лечо хорошо хранится, хотя оно и без уксуса. А по вкусу напоминает сладкий кетчуп.

Очень надеюсь, что мои фирменные рецепты понравятся и станут тоже чьими-нибудь фирменными.

Ольга Мелешкина, г.Рязань

«[illegible]»

[illegible] 1 кг чеснока [illegible] 5 стакана яблочного уксуса [illegible].

Помидоры пропускаем через мясорубку, потом чеснок, все солим. Затем перец через мясорубку пропускаем, все перемешиваем. Даем постоять 12 часов. После этого все укладываем в банки и закрываем. Хранить в холодном месте.

Татьяна Воробьева,
г. Комсомольск Ивановской обл.

Закуска «Ведьма»

2 кг зеленых помидоров, 1 кг красных помидоров, по 0,5 кг свеклы, моркови, лука, 2 стакана растительного масла, 1 стакан песка, соль по вкусу, 1 ч.л. уксусной эссенции.

Помидоры порезать, морковь, чеснок и свеклу натереть, лук мелко покрошить.

Все, кроме чеснока и уксуса, сложить в кастрюлю и варить 30 минут с момента закипания. За 10 минут до конца варки добавить чеснок, за 1 минуту - уксус.

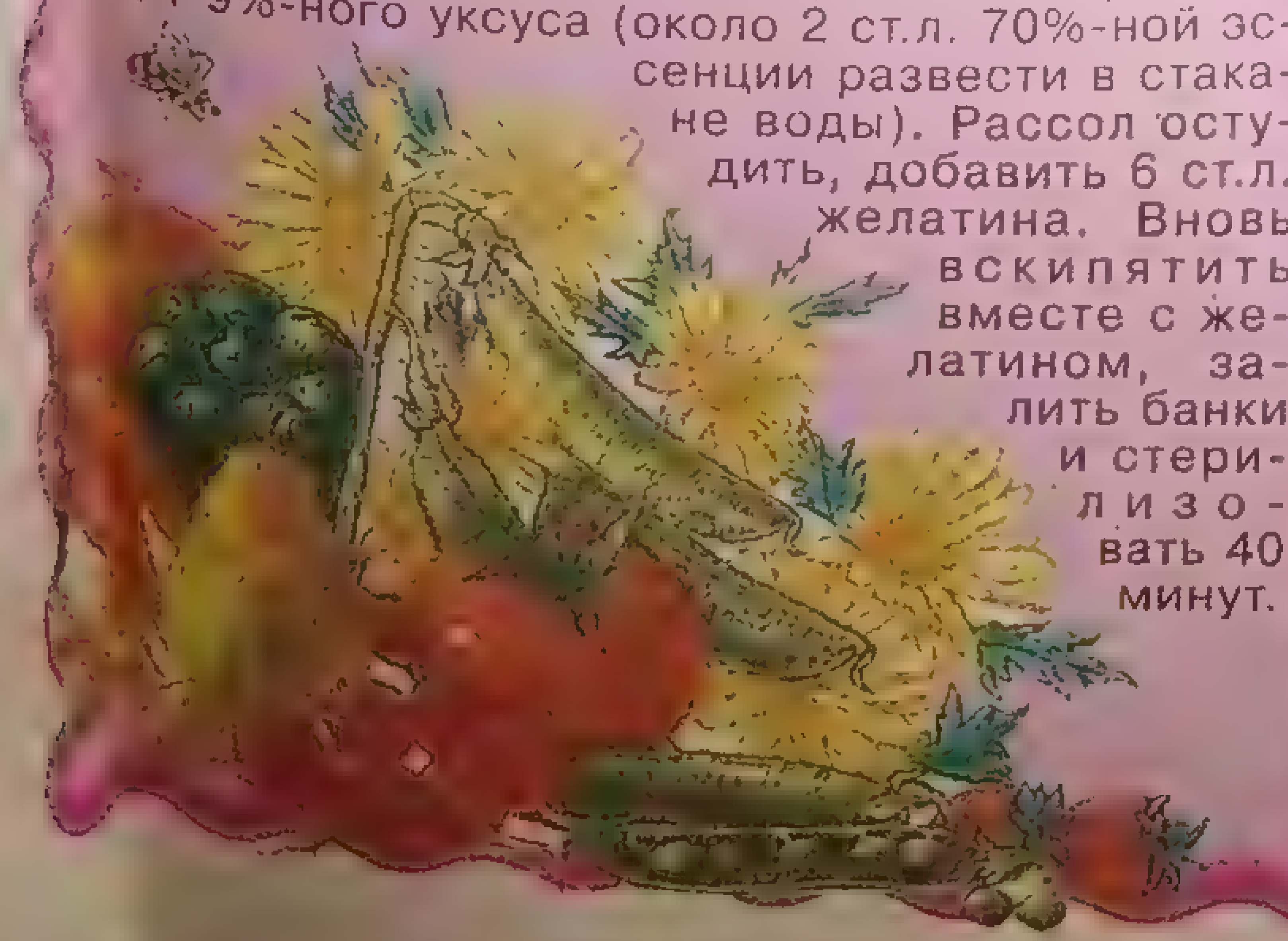
Разложить в стерилизованные банки. Закатать. Укутать. Попробуйте, очень вкусно.

Анна Шолохова, г. Дзержинск

Салат с желатином

В литровые банки положить слоями: **лук и перец, порезанные кольцами, помидоры, огурцы. Добавить 1 лавровый лист, перец горошком, гвоздику.**

Вскипятить рассол: 2 л воды, 120 г соли (4 ст.л.), 200 г 9%-ного уксуса (около 2 ст.л. 70%-ной эссенции развести в стакане воды). Рассол остудить, добавить 6 ст.л. желатина. Вновь вскипятить вместе с желатином, залить банки и стерилизовать 40 минут.



Тереса Хайдина, г.Иваново

Помидоры свежие

Литровые банки тщательно промыть. Спелые, но крепкие помидоры вымойте и вытрите насухо. Уложите их в банки и залейте рафинированным подсолнечным маслом. Закрыть капроновой крышкой и хранить в холодном погребе. Могут простоять до Нового года.

М.А. Краснова,
г. Похвистнево Самарской обл.

Грибы «Вспомним лето»

На 1 кг грибов - 0,5 стакана воды, 1,5 ст.л. соли, 1 ч.л. уксуса, пряности: лавровый лист, перец, укроп - по вкусу.

Грибы следует варить в маринаде не менее 20 минут. Готовность определяется по мере оседания грибов. Горячие грибы прямо с пряностями уложить в стерильные банчие и закатать.

Н. Булина, Н. Новгород

Сразу признаюсь, что это не мои рецепты, а моей мамы - Людмилы Артемьевой. Она зимние заготовки делает замечательно. Рецепты, которые особенно всем нравятся, хочу вам написать.

Огурцы «Тем, кто не любит кислое»

Огурцы надо брать не салатные, а те, что годятся для засолки. Их надо вымыть и оставить в воде часа на 3. За это время подготовьте банки.

Огурцы надо наколоть вилкой, обрезать кончики, разложить по банкам и залить кипящим рассолом: 2 ст.л. соли на каждые 1,5 л воды. Подождать 30 минут, пока не остынут. Воду слить.

Положить в огурцы укроп, вишневые листья, перец горошком - в общем, любимые обычные приправы. Залить новым кипящим рассолом: 2 ст.л. соли с маленькой горкой, 4 ст.л. сахарного песка, 1,5 ч.л. лимонной кислоты на 1,5 л воды.

Закатать, перевернуть вверх дном.

Огурцы получаются хрустящими и как бы сладковатыми. Тем, кто не любит кислое и соленое, они очень понравятся.

Салат «Красавец»

Вам понадобятся огурцы, болгарский перец, лучше желтый, красные помидоры, несколько луковиц. Все овощи порежьте кружочками.

Готовим заливку. На 1 л воды - 1 ст.л. с горкой соли, 3 ст.л. сахарного песка.

В 0,5-0,7-литровую банку положить головку репчатого лука, порезанную колечками, лавровый лист, перец горошком. Можно, кто любит, добавить зеленый укроп и петрушку, а можно и без них.

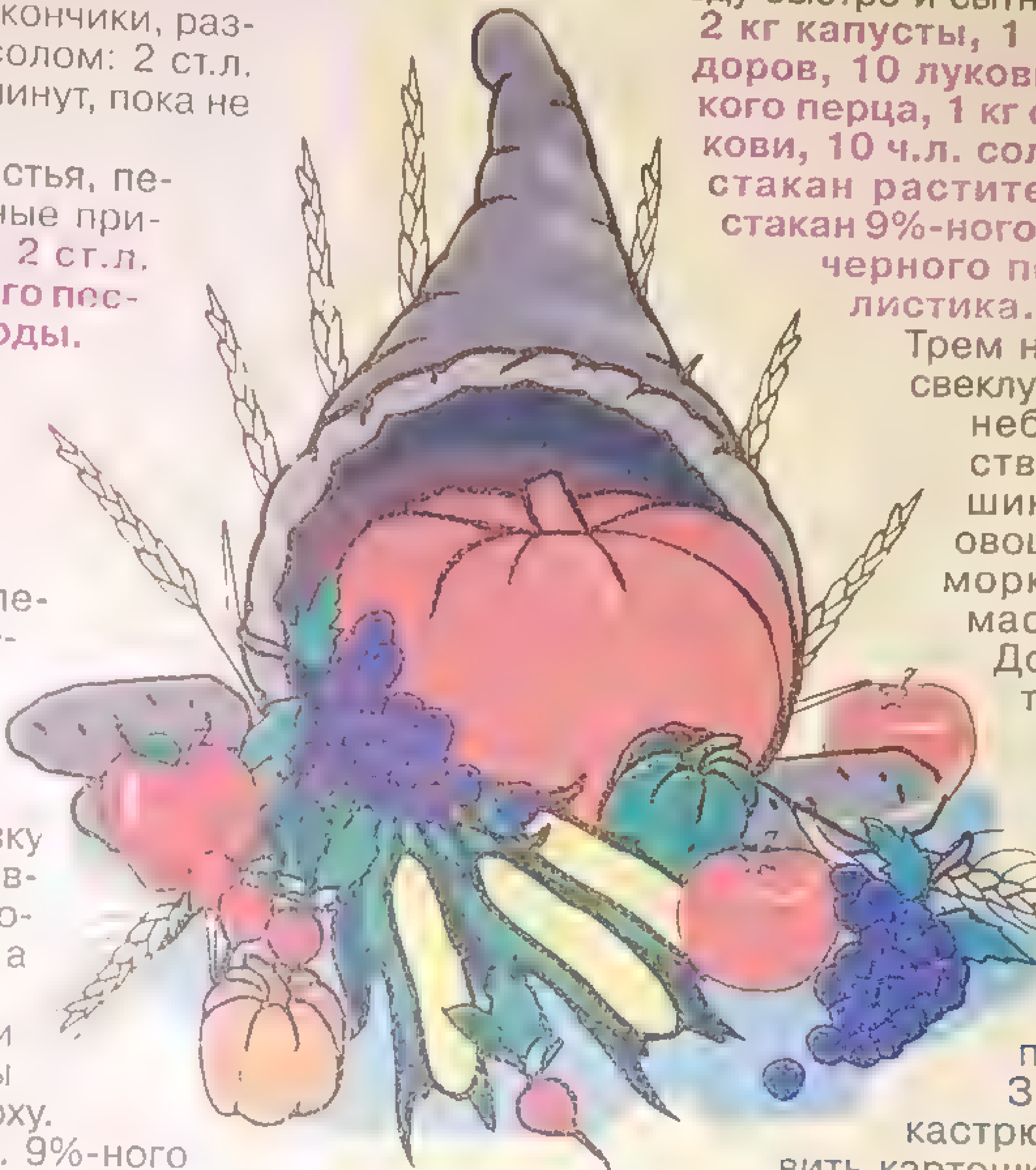
Половину банки заполнить нарезанными огурцами, затем произвольной величины слой перца, затем кружки помидоров доверху. Залить горячим рассолом. Добавить 1 ст.л. 9%-ного уксуса. Стерилизовать 10 минут.

Буду рада, если напечатаете эти рецепты. Очень хочу приятно удивить маму, которая увидит свою фамилию на страницах любимой газеты. А также надеюсь, что всем, кто приготовит эти припасы, они понравятся не меньше, чем нам.

Екатерина Рубцова, г. Кашин Тверской обл.

Борщ «Студенческая радость»

Может, кто-то заинтересуется моими проверенными рецептами. Когда сын был студентом, мои баночки с заготовками ему очень помогали приготовить еду быстро и сытно.



2 кг капусты, 1 кг красных помидоров, 10 луковиц, 10 штук сладкого перца, 1 кг свеклы, 600 г моркови, 10 ч.л. соли, 1 ст.л. песку, 1 стакан растительного масла, 1 стакан 9%-ного уксуса, 8 горошин черного перца, 4 лавровых листика.

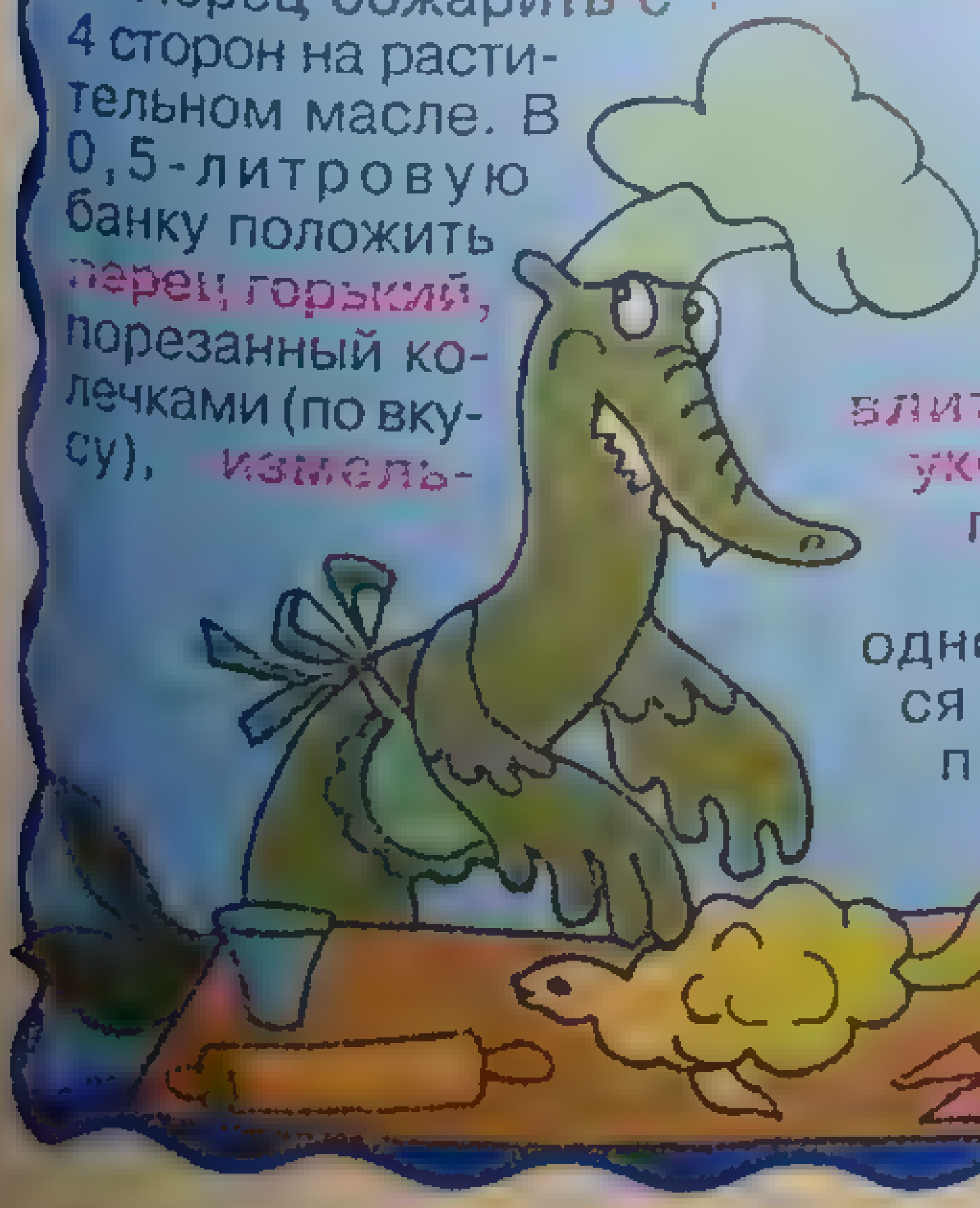
Трем на терке морковь и свеклу и тушим 20 минут с небольшим количеством масла. Затем шинкуем остальные овощи и смешиваем с морковно-свекольной массой и специями. Добавляем масло и тушим еще около часа.

Раскладываем в банки. По желанию сверху можно залить растопленным салом. Укупорить - и в одеяло. Зимой достаточно в кастрюлю с водой добавить картошки, немного тушенки, содержимое банки - и первое блюдо за несколько минут готово.

Кстати, по схожему рецепту готовятся и щи. Меняем только немного рецептуру: 3 кг капусты, 2 кг помидоров, по 0,5 кг моркови, перца, лука.

Галина Козюпа, г. Приморско-Ахтарск Краснодарского края

Болгарский перец «Объедение»



Перец обжарить с 4 сторон на растительном масле. В 0,5-литровую банку положить перец горький, порезанный колечками (по вкусу), измельченный чеснок (тоже по вкусу); сверху - обжаренный болгарский перец.

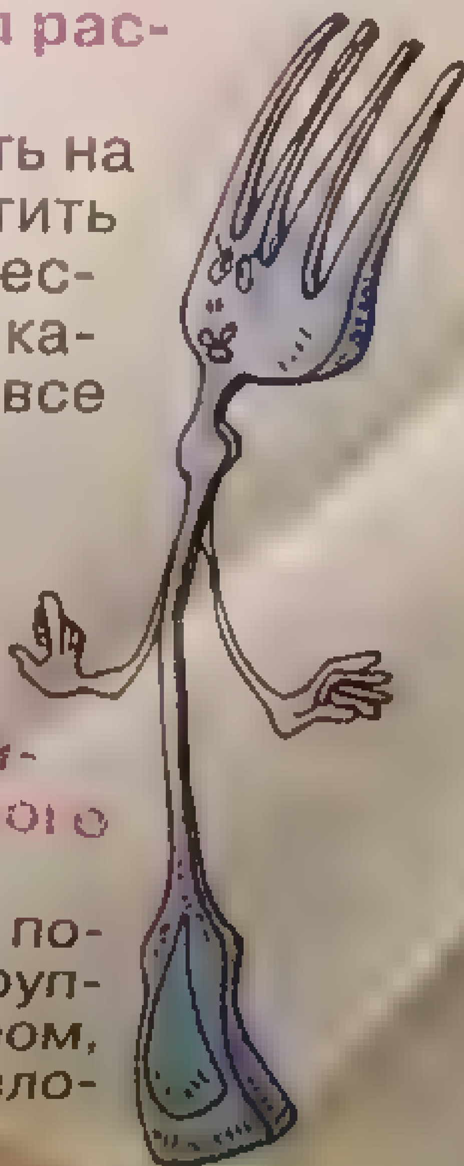
Затем всыпать 2 ст.л. сахара (без горки), 1 ч.л. соли, влить 2 ст.л. 9%-ного уксуса. Залить все кипятком и закатать.

Обычно у меня на одной конфорке жарится перец, а рядом кипит вода. Все делается быстро и получается прямо объедение.

Оксана Юркевич, г. Калинковичи Гомельской обл.

Капуста по-мексикански

2 кг капусты, 1 кг моркови, 200 г сахара, 2 ст.л. соли, 6 зубчиков чеснока, 1 стакан растительного масла, 120 г уксуса.



Капусту нашинковать, морковь натереть на крупной терке. Все перемешать. Вскипятить 1 л воды, добавить масло, сахар, соль, чеснок, уксус. Процедить, остудить. Залить капусту. Сверху положить гнет. Через сутки все готово.

Салат «Парамониха»

Тоже очень вкусный салат. Расходится на ура.

1 кг болгарского перца, 1 кг моркови, 1 кг лука, 2 кг помидоров, 300 г растительного масла, 300 г сахара, 100 г 9%-ного уксуса, 2 ст.л. соли.

Перец нарезать соломкой, лук - кольцами, помидоры - дольками, морковь натереть на крупной терке, все перемешать с маслом, сахаром, уксусом и солью. Кипятить 15-20 минут. Разложить в стерильные банки и закатать.

Баклажаны дружат

Оксана Юркевич,
г. Калинковичи Гомельской обл.

Баклажанная фантазия

1 кг баклажанов, 1 кг кабачков, 1 кг сладкого перца, 1 кг моркови, 1,5 кг помидоров, 70 г 9%-ного уксуса, 200 г чеснока, 500 г растительного масла, 200 г сахара, 70 г соли, зелень.

Помидоры пропустить через мясорубку, морковь натереть на крупной терке, баклажаны, кабачки и перец нарезать кубиками. В томатную массу добавить соль, сахар, уксус, растительное масло, измельченные чеснок и петрушку.

Довести до кипения. Затем опустить туда нарезанные овощи, перемешать и варить 40-45 минут, часто помешивая. Горячим разложить в стерильные банки, закатать, укутать. Из этого количества продуктов получится 4 литра салата.

«Трижды три»

Взять по 3 штуки сладкого перца, баклажанов, помидоров, луковиц.

Заливка: 1 ч.л. соли, 1 ч.л. сахара, 50 г 9%-ного уксуса, 100 г растительного масла.

Все порезать на средние кусочки, положить на сковороду и обжарить в подливке. Жарить 20 минут, сложить в банку, стерилизовать 15 минут, закатать.

Получится 1 литр салата.

Ольга Мелешкина, г.Рязань

Ростовские баклажаны

5 кг баклажанов, 5 помидоров, 5 шт. болгарского перца, 5 яблок, 5 луковиц, 5 зубчиков чеснока, 1,5 стакана подсолнечного масла, соль по вкусу.

Баклажаны нарезаем кружочками, обжариваем в масле. Укладываем в кастрюлю слоями: баклажаны, чеснок, помидоры, перец, яблоки, лук и т.д. Заливаем 1 стаканом масла, солим и тушим на медленном огне 50 минут. Горячими раскладываем в стерилизованные банки и закатываем.

Елена Голикова,
г.Харабали Астраханской обл.

Баклажаны по-гречески

Перец болгарский наколоть вилкой, у мелких **баклажанов** обрезать хвостики, целиком сложить в посуду с перцем, залить маринадом, варить 20 мин. Закатать.

Маринад: 15 помидоров, 5 луковиц, стручок горького перца - через мясорубку, пучок зелени порезать, 2 ст.ложки соли, 0,5% стакана сахара, 1 стакан 6%-ного уксуса, 2 стакана растительного масла - закипятить.

Баклажаны получаются маслянистые, очень вкусные.

Баклажаны «Удалецкие»

5 кг баклажанов очистить, замочить в **4 л воды и 2 ст.ложки соли.** Отварить в **4 л воды, добавив 2 ст.ложки соли, 1 ст.ложка уксуса.** Остудить, разрезать вдоль, в разрез вложить рубленый **чеснок.** Все сложить в банку слоями: баклажаны, мелко нарезанный красный болгарский перец, **рубленая зелень.**

Залить заливкой: 1/2 стакана растительного масла, 0,5 л воды, 1 ст.ложка соли, 1 ст.ложка уксуса. Стерилизовать 1 л банки - 10 минут. Можно закрыть капроновыми крышками и хранить в холодильнике. Мало того, что вкусно, смотрится и в банке и на столе очень празднично и красиво.

Надежда Горлинова, г. Ст. Оскол
Белгородской обл.

Острая закуска из баклажанов «Быстро и вкусно»

2 кг баклажанов, 2 кг помидоров, 1 кг сладкого перца, 3-5 стручков горького, 400 г чеснока, 70 г столового уксуса, 170 г сахара, 2 ст.л. соли, 0,5 л растительного масла.

Помидоры, перец, чеснок прокрутить на мясорубке. Добавить уксус, сахар, соль, масло. Перемешать.

Баклажаны порезать и опустить в помидорно-чесночную массу. Варить 20 минут. Разложить в стерилизованные банки, закатать и укутать до основания.

Быстро и вкусно.



Вы ищете ответы на вопросы:

- как сэкономить время и деньги, делая в доме ремонт?
- как быстро починить сантехнику, бытовую технику, электрооборудование?
- как строить удобно, элегантно и надежно?
- как выбрать качественный товар?
- как грамотно обустроить дачу, гараж, подсобное хозяйство?

Все ответы в газете «Секреты моего дома»

Мария Дубовикова,
г.Горячий Ключ
Краснодарского края

Баклажанные рулеты

2 кг баклажанов, 0,5 кг моркови, 2 головки чеснока, 2 больших пучка петрушки, растительное масло.

Маринад: 0,5 л винного уксуса, 0,6 л воды, лавровый лист, душистый перец, соль.

Нарезанные продольными ломтиками баклажаны посолить, через час слить жидкость, слегка обжарить. Натертую морковь, нарезанный тонко чеснок, петрушку посолить, поперчить. Этой смесью смазать ломтики баклажанов, свернуть рулетиком, перевязать стеблем петрушки и плотно уложить в банки. Залить остывшим маринадом, закрыть (закатать) банку крышкой.

Екатерина Рубцова,
г. Кашин Тверской обл.

«Кабачковая нежность»

3 кг кабачков, 200 г чеснока, 1,5 кг помидоров,1 кг перца болгарского, 1 стакан сахара, 70 г соли, 2-3 пучка петрушки, 1 стакан подсолнечного масла.

Чеснок и помидоры пропустить через мясорубку, перец порезать кусочками, кабачки - кубиками, петрушку измельчить.

Чеснок, помидоры, петрушку, масло, соль, сахар смешать, довести до кипения. Всыпать перец и кабачки и варить 40-45 минут с момента закипания. За 5 минут до окончания варки добавить 0,5 стакана 9%-ного уксуса. Закатать. Укутать.

Галина Козюпа, г. Приморско-Ахтарск
Краснодарского края

Закуска «Юрга»

3 кг кабачков, 1 кг болгарского перца, 1 кг помидоров, 100 г 6%-ного уксуса, 150-200 г чеснока, 200 г сахара, 100 г соли, 400 г растительного масла, 3 пучка петрушки, горький перец по желанию.

Кабачки порезать крупными кубиками, перец соломкой, помидоры пропустить через мясорубку, чеснок - через чеснокодавку, зелень мелко порезать.

Собрать маринад, вскипятить, опустить кабачки и перец. Хорошо размешать. По мере нагревания маринад покроет овощи. Кипятить 40-45 минут, помешивая. Стараться кастрюлю больше держать закрытой.

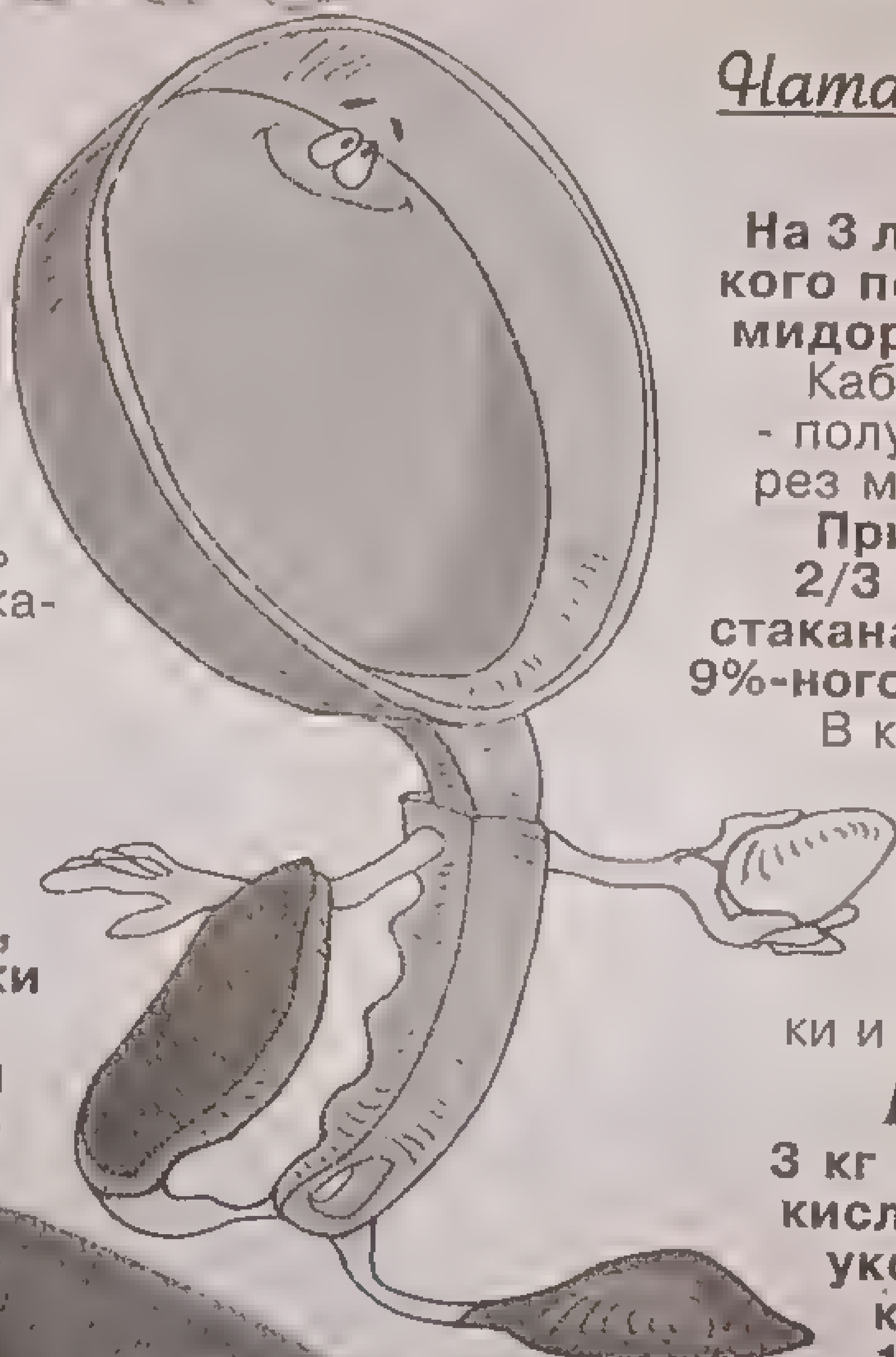
Расфасовать, закатать.

Получается примерно около 10 полулитровых банок.

Антонина Кузнецова,
г.Северск Томской обл.

Кабачки «Аппетитные»

Кабачки вымыть, очистить от кожуры и семян, нарезать стружкой и уложить в 3 - литровые банки. Из **1 стакана яблочного сока, 1 стакана воды, 1 стакана растительного масла, 30 г соли, 30 г сахара и 50 зубков чеснока** приготовить рассол, закипятить, залить кабачки и закатать.



Наталья Моховикова, г Минск

Лечо из кабачков

На 3 литра: 1,5 кг кабачков, 6 штук сладкого перца, 6 луковиц, 1 кг красных помидоров.

Кабачки и перец нарезать соломкой, лук - полукольцами, помидоры пропустить через мясорубку.

Приготовить маринад:

2/3 стакана растительного масла, 2/3 стакана сахара, 2 ст.л. соли, 0,5 стакана 9%-ного уксуса.

В кипящий маринад класть по очереди: сначала кабачки - поварить 5 минут, потом лук - поварить 5 минут, потом перец - поварить 5 минут, помидоры - поварить 5-10 минут.

Разложить в стерилизованные банки и закатать.

Любовь Пономарева,
г.Братск Иркутской области

Солянка

1 средний кабачок, 3-4 моркови, 4 красных сладких перца и 3-4 головки лука.

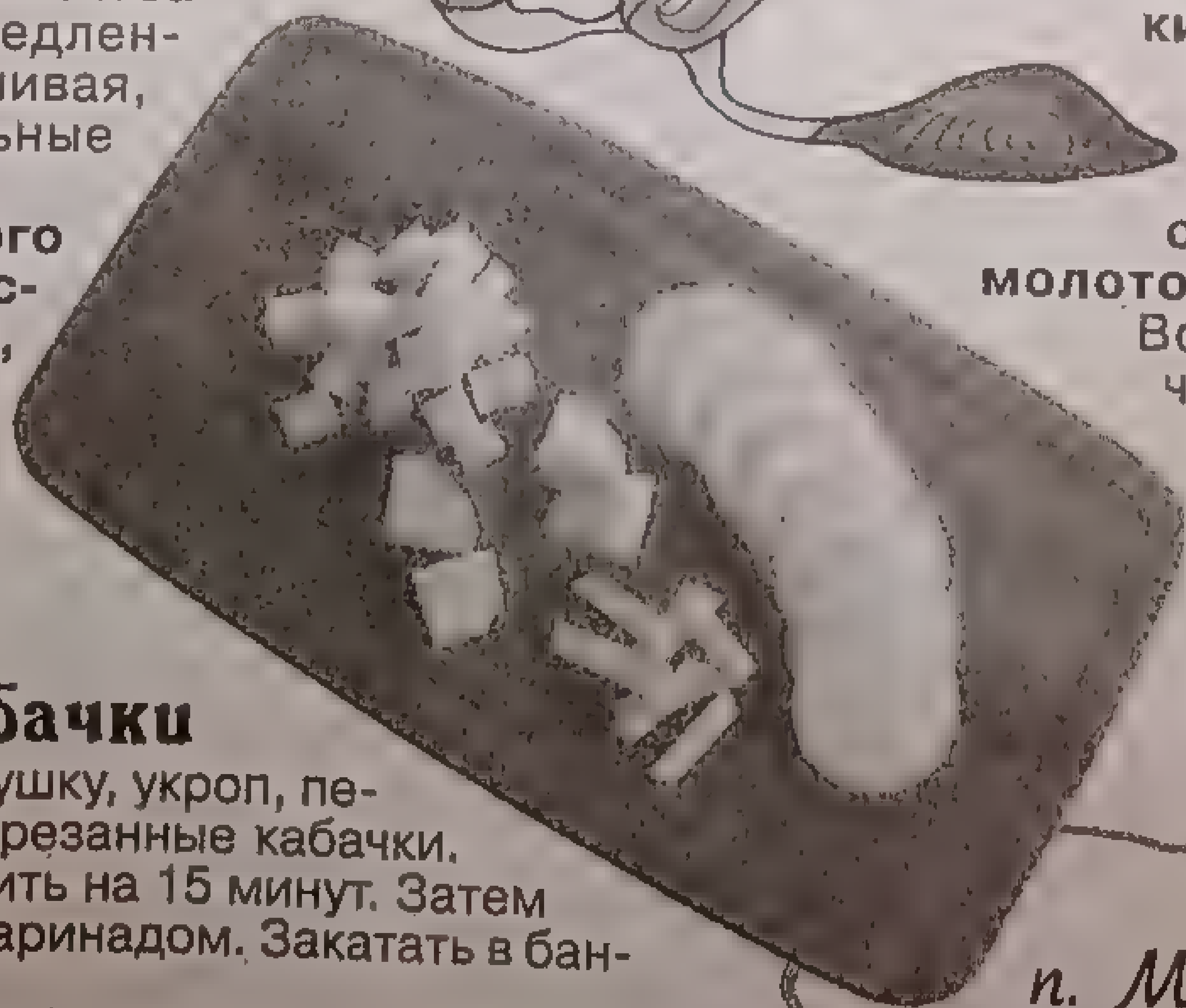
Кабачки нарезать кубиками, перец и лук мелко нарезать, морковь мелкими кубиками. Все уложить в кастрюлю и залить заливкой. Тушить на медленном огне 20-30 мин., помешивая, затем переложить в стерильные банки.

Заливка: 1 литр томатного сока, 1 ст.растительного масла, 1 ст.сахара, 2 ст.л. соли, 2 десертные ложки 70% уксуса, 6-8 шт. перца горошком.

Аджика из кабачков

3 кг кабачков, 1,5 кг помидоров, 1 кг кислых яблок, 1 кг лука, 100 г 9%-ного уксуса, 500 г моркови, 500 г сладкого перца, 1 стакан чеснока, 1 стакан растительного масла, 0,5 стакана сахара, 2,5 ст.л. соли, 1 ст.л. молотого красного перца.

Все овощи, кроме чеснока, пропустить через мясорубку, добавить растительное масло, сахар и соль. Варить 40 минут. Массу остудить и смешать с измельченным чесноком и красным перцем. Поварить еще 5-10 минут, разложить в стерилизованные банки, влить по1 ст.л. уксуса. Закатать.



Надежда Терехова,
г.Тамбов

Маринованные кабачки

На дно банки положить петрушку, укроп, перец горошек, чеснок, затем нарезанные кабачки. Залить кипящей водой и оставить на 15 минут. Затем воду слить и залить кипящим маринадом. Закатать в банки.

Маринад: 2 л воды, 1 ст.ложка соли, 4 ст.ложки сахара, 150 г 9%-ного уксуса.

Кабачки в заливке

Взять 5-6 средних кабачков. Если кожура толстая, то лучше очистить и нарезать полукольцами. **Приготовить заливку: 1 л воды, 1 стакан сахара, 1 стакан растительного масла, 1 стакан томатного соуса, 9% уксуса, 3 ст.ложки соли.** В кипящую заливку положить кабачки, кипятить 12 минут, добавить головку чеснока и поварить еще 3 минуты, разложить по банкам и сразу закатать.

Ольга Короткова,
п. Мошково Новосибирской обл.

Компот из кабачков и облепихи «Сибирский ананас»

Кабачок порезать кубиками, разложить по банкам, добавить такое же количество ягод облепихи.

Приготовить заливку: на 1 л воды 400 г сахара, довести до кипения и сразу же влить сироп в банки. Через 10-15 минут сироп слить, вскипятить и вновь влить в банку. Закатать. Очень вкусно!

Покупая маргарин...

Все маргарины делятся на бутербродные и столовые. Для чего используются бутербродные, ясно из названия, а столовые применяются для жарки и выпечки. Кроме этого, по консистенции маргарин бывает или твердый, или мягкий наливной.

Твердый маргарин в основном производят наши отечественные жировые комбинаты. Он представляет собой брусок весом 250 граммов в пергаменте или фольге (последнее предпочтительней, так как за счет этого увеличивается срок хранения). На упаковке, кроме слова «маргарин» и названия («Радуга», «Молочный», «Домашний» и т.д.), должно быть указано, бутербродный он или столовый. Если этого почему-то не написано, то можно сориентироваться по жирности. Так, маргарин с содержанием жира ниже 70 процентов для жарки не годится.

Наливной мягкий маргарин, продающийся в полимерных баночках (к этому разряду как раз и относятся все импортные маргарины), универсален. На нем можно и жарить, и добавлять его в тесто, но, конечно, основное его место - в бутерброде. Этот вид маргарина завоевал сердца многих тем, что, вынув из холодильника, его сразу легко намазать на хлеб.



Кстати, если брусковый маргарин выпускается по утвержденному ГОСТу, то при изготовлении мягких маргаринов можно руководствоваться только ТУ (техническими условиями). А сколько предприятий, столько и технических условий: каждый устанавливает их по-своему. Поэтому тут надо быть осторожнее.

Настоящий маргарин изготавливается на основе натуральных растительных масел с добавлением или без добавления молочных продуктов и растительных белков, содержание жира должно быть не менее 40 %.

Если вы помните, раньше одной из причин, отпугивавших хозяйку от покупки нашего маргарина, был его характерный привкус. Это давал о себе знать один из обязательных компонентов маргарина - саломас. Оборудование тогда на всех масложировых комбинатах было импортное, и, чтобы сэкономить, покупали только основные узлы, игнорируя такие «ненужные» вещи, как дезодорация и отбелка. В итоге получался жирный желтый кусок с неприятным привкусом.

Теперь, чтобы продукция была конкурентоспособной, производители постоянно ее совершенствуют. Добавляют витамины, разные экзотические масла типа пальмового и кокосового. Выпускают бутербродные маргарины с разными вкусами: малиновый, шоколадный, ореховый, лимонный. Создан даже специальный маргарин для аллергиков, без молочного белка.

Юлия БЕЛОУС, © «Витрина».

Секреты вкуса

Вкусная выпечка

- Чтобы кекс получился ярко-желтый, желток со щепоткой соли разотрите с вечера и оставьте до утра в холодном месте.
- Не смазывайте яйцом края изделий из слоеного теста - при выпекании они затвердеют, и тесто не поднимется.
- Если жира слишком много, пироги получатся расплывчатыми, с плотным мякишем.
- Не ставьте торт в жаркую духовку, иначе снаружи он будет твердым, а внутри - сырым. Духовку предварительно нагрейте, но не раскаляйте, выпекайте торт на медленном огне. Готовый торт, не вынимая из формы, поставьте на мокрое холодное полотенце, и он легко выйдет из формы. На холод торт не выносите - он может осесть.
- Алюминиевая посуда придает взбиваемым белкам темный цвет, а от эмалированной может отбиться кусочек эмали и попасть в белок. Поэтому лучше всего взбивать белок в фарфоровой, пластмассовой или стеклянной посуде.



Копченая рыбка

Рыба холодного копчения - «курортница». «Загорает» при +25°С. Получается бронзовой, сырокопченой, как сервелат. Почти все полезные вещества сохраняет.

Пленница горячего копчения томится при +120°С. Почти варится. Поэтому всегда мягкотелая и хранит следы пут, которыми ее связывали.

И ту и другую рыбу можно коптить либо по старинке - с дымом, либо без него - при помощи коптильного препарата. Дым содержит более тысячи химических соединений. Часть из них придают рыбе особый цвет и аромат, часть - награждают веществом, которое для организма вредно.

Рыба, приготовленная с помощью коптильного препарата (водного раствора дыма), практически безопасна. Отличить «бездымно» копченую рыбу можно только по запаху: она не пахнет костром, дымом.

Меньше всего канцерогенов и больше всего полезных веществ в «бездымной», толстокожей рыбе холодного копчения.

Горячее копчение во всех отношениях вреднее, чем холодное. При высоких температурах канцерогены активнее оседают на коже рыбы и проникают внутрь. Если это рыба толстокожая, например, сом или сазан, канцерогены задерживаются снаружи. Съедобная часть - не такая вредная.

Кухонные неприятности

Порез

Кухонь без ножей не существует, вот и страдаем мы нередко от порезов. Потекла кровь? В домашней аптечке обязательно держите перекись водорода: ватный тампончик, смоченный перекисью, - лучшее кровоостанавливающее средство. Перекиси не оказалось? Тогда просто крепко прижмите порез сухим тампончиком. Затем смажьте края йодом, бриллиантовым зеленым (зеленкой) или крепким раствором марганцовки и забинтуйте.

Порезаться можно, если что-то разобьется. Не вздумайте собирать осколки голой рукой! В крупных легко наткнуться на мелкие, иглообразные, а такой осколок легко входит под кожу. Битое стекло собирайте на совок веником либо влажной тряпкой и - в мусоропровод.



Ели, а то обманут

Армянский коньяк

Если вы решили купить армянский коньяк, то обратите внимание, что на упаковке должны присутствовать:

1. Рельефная надпись на дне бутылки «АРАРАТ».
2. Голографический знак с логотипом «ЕКЗ» на прозрачном колпачке.
3. На крышке - шифрованные надписи: когда коньяку присваивают звездочки, опознавательный знак включает в себя две первые буквы (латинские) названия; количество звездочек и дату разлива. Например, «Арарат» трехзвездочный - AR3 15.09.001., если коньяк марочный, то три начальные буквы и дату. Например, коньяк «Наири» - NAI 12.10.001.

Буквы покрыты специальной краской, которую не просто стереть, в то время как с подделки она сходит легко. Обратите внимание также на цвет и вес бутылки. Фирменный коньяк разливается в тару из прозрачного и легчайшего итальянского стекла. И не забывайте, что цена также является показателем качества.

Растительное масло

Какое масло полезнее - рафинированное или нерафинированное?

Нерафинированное масло полезнее рафинированного, но при условии, что оно очень свежее и используется только для заправки салатов (т.е. в холодном виде). Дело в том, что любое растительное масло содержит такие ненасыщенные жирные кислоты, которые уже в процессе производства - отжима - очень быстро соединяются с кислородом воздуха, образуя не очень полезные для организма окислы. Поэтому и хранить нерафинированное масло нужно в темных бутылках или в шкафу при температуре +10-15°С. На свету и в тепле качество масла ухудшается.

По этой же причине не рекомендуется использовать нерафинированное масло для жарения. Качество и биологическая ценность его при этом ухудшается, а при длительной тепловой обработке происходит образование токсических соединений, обладающих канцерогенным действием.

Жарить лучше на рафинированном масле. (Рафинированное масло подвергается более длительной промышленной обработке, при которой из масла удаляется осадок, запах и пигменты, чем и отличается от нерафинированного). Но и рафинированное не следует перегревать: показателем перегрева служит дымок, появившийся над поверхностью масла. Жарить, кстати, лучше всего на рапсовом масле.

И последнее. При покупке любого масла обращайте внимание на дату изготовления. Срок годности расфасованного растительного масла составляет от 4 до 12 месяцев, оливкового в бутылках - 1 год, в металлических банках - 3-4 года.

Хозяйке-молодайке

А мы любим котлеты

- Если котлеты приходится делать из нежирного мяса, то к нему надо добавить немного сливочного масла или измельченного свиного шпига.
- Котлеты будут мягкими, пышными, сочными, если их жарить на не очень горячей сковородке, а потом поставить на несколько минут в духовку.
- Яйцо при подготовке котлет может заменить картофельный крахмал. На 250 граммов мясного фарша требуется половина столовой ложки крахмала. Котлеты отлично поджарятся, подрумянятся.
- Котлеты получаются сочными, если мясо содержит жир, но если фарш слишком жирный, они сильно «ужариваются», т.е. уменьшаются в размере и, кроме того, становятся рыхлыми, плохо сохраняют форму.
- Для котлетной массы используйте черствый белый хлеб, так как свежий придает котлетам неприятную клейкость. Хлеб замачивают в холодной воде или молоке и, не отжимая, добавляют в фарш.
- Если в фарш добавляют лук, его лучше не пропускать через мясорубку, а натереть на мелкой терке.

Добрый совет от Зои Бычковой

Чтобы не выбрасывать...

Хочу дать совет, который, может быть, кому-то и пригодится. Все новые рецепты, если есть по рецептуре возможность, делите на 2, 3, 4 части, то есть не готовьте все полностью. Ведь вдруг вам рецепт не понравится? Тогда будет обидно, что перевели много продуктов.

г.Краснодар.

Правильно ли мы едим?

- Макароны размельчают обычно еще до подачи на стол. Если они длиннее, чем нужно, их следует расчленить вилкой. Нож употребляется только для того, чтобы помочь подцепить макароны вилкой.
- Пельмени кладут вилкой целиком в рот, чтобы из них не вытекал сок, размеры пельменей обычно позволяют это сделать.
- Сыр берут специальной вилкой и кладут себе на тарелку. На стол не подают сыр, завернутый в бумагу или станиоль.

Добрый совет

Жарим мясо

Обваливать в сухарях или муке порционные куски мяса или рубленые изделия лучше всего непосредственно перед жаркой, иначе панировка (сухари и мука) отмокает и внешний вид готового кушанья портится.

Чтобы мясо в сухарях хорошо обжарилось и корочка от него не отделялась, перед панировкой надо мясо вытереть насухо, обвалять его в муке, затем смазать взбитым яйцом и только после этого панировать в сухарях. Жарить мясо нужно в таком количестве кипящего жира, чтобы мясо было им покрыто. При выполнении всех этих условий корочка получится эластичной, хорошего цвета, а мясо - сочным и вкусным.

Без капусты пусто

Я.Н. Козина, с. Большое Болдино Нижегородской обл.

Грибная капуста

1,5 кг капусты нашинковать, 1,5 кг помидоров нарезать, 2 кг грибов (любых) отварить, 1 кг моркови натереть. 0,5 л растительного масла, соль, сахар по вкусу.

Все перемешать и варить 1,5 часа. В конце варки добавить 1 ст.л. 70%-ной уксусной эссенции. Разложить в банки и стерилизовать 20-30 минут. Закатать. Укутать одеялом до полного остывания.



Людмила Волкова, г. Иваново

Салат «По-чешски»

1 кг свеклы, 1 кг капусты, 200 г лука, 1 л воды, 2 ст.л. сахара, 1 ст.л. соли, 3 ст.л. 9%-ного уксуса.

Свеклу отварить, очистить, нарезать соломкой. Капусту нашинковать. Лук порезать кольцами. В кипящей воде растворить соль и сахар, залить овощи и варить 10 минут. В конце добавить уксус. В горячем виде разложить в пол-литровые банки, стерилизовать 25 минут и закатать.

Закуска «Объеденье» (готова через 1 час)

Нашинковать **5 кг капусты,** натереть на крупной терке **1 кг моркови,** нарезать дольками **1 кг помидоров.** Порезать полукольцами **1 кг лука, соломкой - 1 кг болгарского перца.** Натереть на крупной терке **1 кг кислых яблок. В 0,5 л кипяченой охлажденной воды растворить 4 ст.л. соли, 350 г сахара, добавить 0,5 л подсолнечного масла и 2 ст.л. уксусной эссенции.**

Все перемешать, оставить на 1 час, затем разложить в банки и закрыть полиэтиленовыми крышками. Хранить в холодном месте.

Оксана Юркевич, г. Калинковичи Гомельской обл.

Пишу вам уже не первый раз. Принимала участие в конкурсе «Лучший кулинар», но не выграла. Очень обидно, так как считаю, что мои рецепты ничуть не хуже, чем у тех, кто выиграл. Во всяком случае, они не встречаются во многих кулинарных газетах, как, например, некоторые из рецептов-победителей.

Да Бог с ним! Хочу попытать счастья в конкурсе «Будет вкусной зима».

Все мои рецепты проверены временем. Кое-что я переняла от мамы, кое-что от друзей и знакомых. Но если я у кого-то пробовала и было вкусно, а у меня не получилось, то я такой рецепт отбрасывала. Ведь, значит, или рецепт дали неточный, или я что-то не так сделала. Нечего удивляться: каждая хозяйка все делает по-своему и не всегда удается передать на словах то, что делается по наитию.

Поэтому я высылаю рецепты только те, которые у меня получились, простояли положенный срок, не вздулись, не потемнели.

Надеюсь, что в этот раз мне повезет.

Овощные голубцы

5 кг капусты (3 средних кочана), 6 штук средней величины моркови, чеснок. Для маринада: 1,5 л воды, 1 стакан растительного масла, 3 ст.л. сахара, 2 ст.л. соли, 1 стакан столового уксуса. Вскипятить без уксуса, снять с огня и добавить уксус.

Капусту приготовить как для голубцов с мясом, т.е. листья отварить. Морковь натереть на мелкой терке и соединить с рубленым чесноком. Завернуть в капусту морковь, придавая форму голубцов. Сложить в кастрюлю и залить маринадом. Сверху положить гнет и оставить для квашения на 5 дней.

Конечно, это заготовка не на всю зиму, но если хранить в погребе или холодильнике, сохраняется долго.



Газета "Женские судьбы" - это своего рода женский клуб, где вы можете:

- услышать волнующие женские истории;
- оценить мысли и шутки выдающихся женщин;
- получить советы профессиональных психологов;
- сравнить взгляды на жизнь мужчин и женщин;
- найти пути разрешения проблем, возникающих во взаимоотношениях мам и детей.

ПРИВЫКАЙТЕ БЫТЬ СЧАСТЛИВОЙ – ЧИТАЙТЕ ГАЗЕТУ "ЖЕНСКИЕ СУДЬБЫ"!

Владимир Юферев, г.Омутнинск Кировской обл.

Капуста «Медовая»

На 10 кг капусты - 250 г соли, 150 г меда, 10-20 лавровых листиков.

Капусту нашинкуйте. Добавьте в нее лавровый лист, соль и мед, тщательно перемешайте. Плотно уложите в эмалированную посуду, установите гнет и выдерживайте при комнатной температуре от 3 до 5 дней - до готовности.

Квашеную капусту разложите в подготовленные банки, накройте крышками и стерилизуйте при слабом кипении литровые банки - 40 мин., трехлитровые - 90 мин. После стерилизации банки сразу же закатать.

Выполняем просьбы

Магазинные дрожжи - хорошо, а своя закваска лучше

Купила очередной номер газеты «Скатерть-самобранка», № 16 (за август), и решила предложить Елене Овчаровой, которая просит дать рецепт закваски для пирогов. Магазинные дрожжи - хорошо, но своя закваска надежнее и лучше!

Предлагаю три закваски:

Из ржаного хлеба

Полбуханки ржаного хлеба измельчить, добавить 0,5 л теплого кислого молока или воды, 2 ст.ложки сахара, горсть промытого изюма и оставить на сутки для брожения. Затем массу процедить, отжать и на основе полученной жидкости готовить опару.

Из изюма

100-200 г изюма промываем, кладем в молочную бутылку (или другую удобную посуду), заливаем теплой водой, добавляем 1-2 ст.ложки сахара, завязываем горлышко бутылки марлей, сложенной вчетверо, и ставим в теплое место. Через 3-4 дня закваска готова.

Из хмеля

Сухой хмель залить кипятком (на 1 часть хмеля - 2 части воды) и кипятить, пока половина жидкости не выпарится. Теплый отвар процедить, добавить сахар и пшеничную муку (на 1 стакан жидкости - 1 ст.ложку сахара и 0,5 стакана муки). Полученную массу покрыть салфеткой и поставить в теплое место на 1,5-2 суток.

Готовую закваску разлить в бутылки и держать в прохладном месте.

Для приготовления теста на 1 кг муки надо взять 0,5 стакана закваски. Пироги на такой закваске получаются очень пышные и вкусные.

Тамара КОРОЛЬКОВА,
г. Кандалакша Мурманской обл.

Песня к столу

Ой, то не вечер...

По просьбе Елены Луниной из Н.Новгорода высылаю текст интересующей ее песни.

То не вечер, то не вечер,
Мне малым мало спалось,
Мне малым мало спалось,
Ой да во сне привиделось.

Мне во сне привиделось,
Будто конь мой вороной
Разыгрался, расплясался,
Разрезвился подо мной.

Налетели ветры злые,
Да с восточной стороны.
Ой да сорвали черну шапку
С моей буйной головы.

А есаул догадлив был,
Он сумел сон мой разгадать.
«Эх, пропадает, - он говорил, -
твоя буйна голова».

Ой, то не вечер, то не вечер,
Мне малым мало спалось,
Мне малым мало спалось,
Да во сне привиделось...

Евгения ВЕСЕЛКОВА, г.Лакинск
Владимирской обл.

Выполняем просьбы

Зеленые малыши-крепыши

Откликаюсь на просьбу Н.Ивановой и высылаю рецепт заготовки зеленых помидоров.

Я их делаю так. Вымыть помидоры - крепенькие и желательно одного размера, обсушить и надрезать на 3/4 высоты. Затем наполнить их фаршем, уложить в 3-литровую банку и залить маринадом с 1 таблеткой аспирина.

Фарш: взять по 100 г зеленого укропа, зелени петрушки, сладкого перца, чеснока, пропустить через мясорубку и перемешать.

Маринад: 4 л воды, 2 ст.л. сахара, 1 неполный стакан соли. Когда вода закипит, добавить 0,5 л столового уксуса. Это норма на три 3-литровые банки. Закатать.

Галина ЕФРЕМОВА,
г.Белогорск Амурской обл.

Рада помочь!

Калиновая вкуснятинка

Откликаюсь на просьбу Н.Ивановой из Нижнего Новгорода, которая просила прислать рецепты из калины. Вот какие я знаю.

В меду

Подогревают мед, обмакивают в него промытые веточки с ягодами калины, подсушивают. В таком виде ягоды сохраняются очень долго.

В сахаре

Промытые ягоды калины поместить в большую кастрюлю или миску, пересыпать смесью сахарной пудры с крахмалом, «обкатать» ягоды в этой смеси 5-10 минут, затем обсушить на воздухе при комнатной температуре в течение 10-12 часов.

1 кг ягод, 200 г сахарной пудры, 10 г крахмала.

Кисель

Крахмал развести небольшим количеством воды, влить горячий калиновый сок, разбавленный водой, добавить сахар, помешивая, довести до кипения.

Подавать охлажденным, положив сверху взбитую сметану или сливки.

100 г сока калины, 2 л воды, 300 г сахара, 100 г картофельного крахмала, 200 г сметаны или сливок.

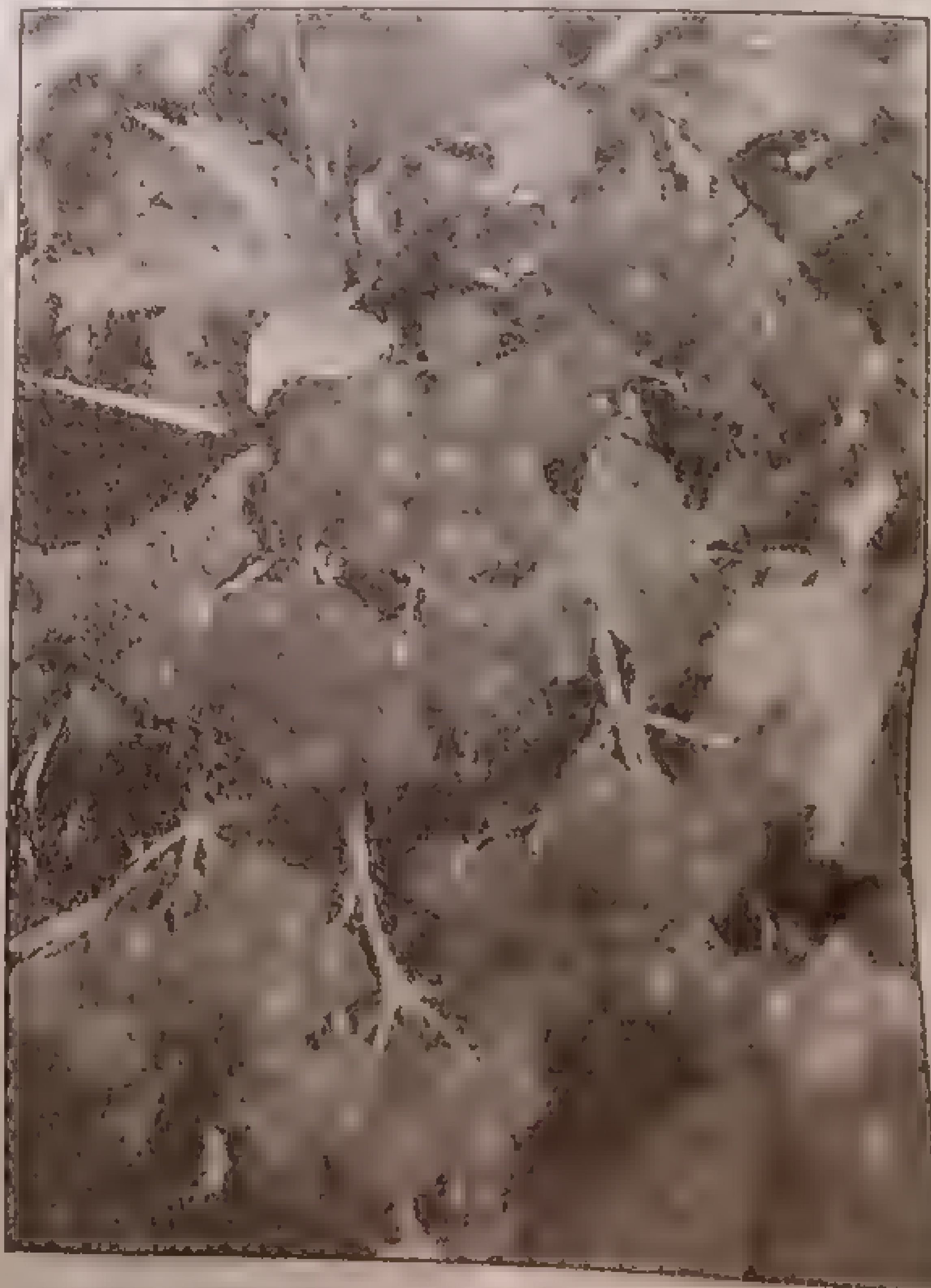
Компот с яблоками

200 г ягод калины, 400 г яблок, 300 г сахара, 2 л воды.

Промытые ягоды калины и измельченные яблоки варить в сахарном сиропе 8 минут.

Подавать в остуженном виде.

Л.ЖИТКОВСКАЯ, г.Омск.



И напоследок...

Поздравляем победителей

Разбирайте подарки!

В конкурсе «Будет вкусной зима» определились очередные победители.

1-е место досталось **Н.Булиной из Нижнего Новгорода за салат «Красавец».**

Поздравляем и дарим вам подписку на нашу газету на I полугодие 2004 года.

Спасибо вашей маме, Людмиле Артемьевой, за такой замечательный рецепт.

2-е место заняла **Оксана Юркевич из г.Калинковичи Гомельской области** и получает полезную кулинарную книгу. Надеемся, что для многих хозяек **рецепт «Овощных голубцов»** станет любимым.

3-й приз завоевала **Ирина Корепова из п.Вахтан Нижегородской области.** Вам набор крышек для консервирования. Желаем закатать побольше баночек **«Помидоров с перцем».**

Ждите новых победителей в следующем номере газеты. Кто знает, может, повезет именно вам.

Рецепт «на бис»

Пирог картофельный «Зраза»

Сегодня «на бис» мы повторяем рецепт **Любови Юрьевой из д. Думаново Торжокского района Тверской обл.**

Отвариваем в соленой воде **картофель.** Делаем из него пюре, добавляем **150 г сливочного масла, вбиваем 2-3 яйца и кладем муки столько, чтобы получилось некрутое тесто.** Делим его на две неравные части - побольше и поменьше.

Распределяем тесто (кусок побольше) на противне или сковородке, делая бортики. Кладем начинку - что есть: мясо, рыбу, грибы, рис с луком и яйцами, жареную капусту - на выбор. Закрываем пирог оставшимся тестом и выпекаем до румяной корочки. Подавать к столу со сметаной.

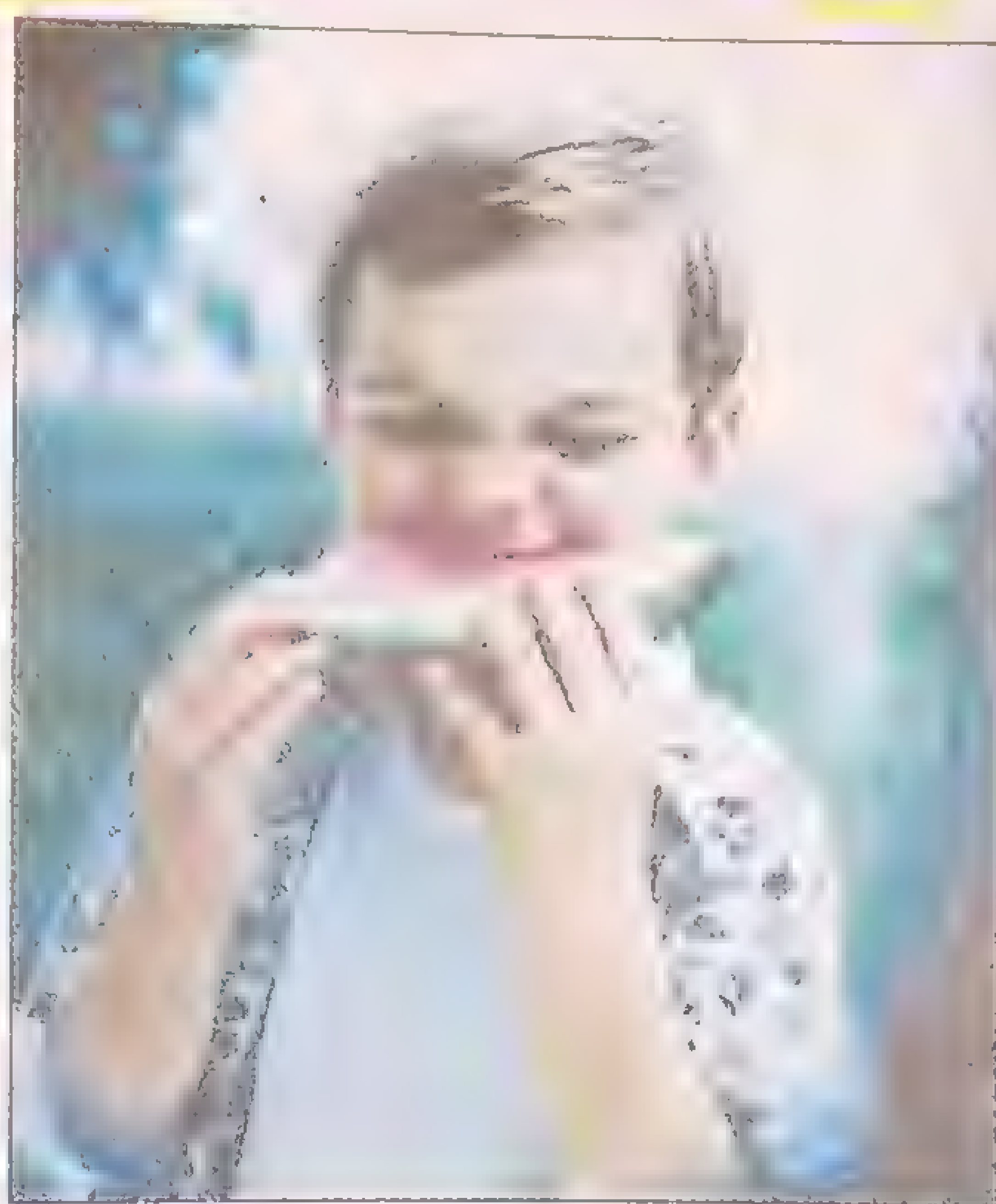
Парнас про нас

Всех домашних удивила

«Самобранку» я купила,
Всех домашних удивила.
Приготовила салат,
Суп грибной и мармелад.
Муж доволен, рады дети!
Я хочу, чтобы в газете
Мои рецепты появились
И кому-то пригодились!

Галина БРЫЗГАЛОВА, г.Владимир.

Следующий номер нашей газеты выйдет 14 октября.



Добрый совет

Чтобы не рыться в поисках...

Хочу посоветовать В.И. Хорьковой, которая путается, разыскивая нужный рецепт, делать как я. Беру лист бумаги, приклеиваю его на обложку номера газеты за краешек и на нем пишу названия понравившихся рецептов, страницу и свои добавления.

Например: «Ликер «Ягодка», стр. 1, надо попробовать». К этому замечанию потом можно будет добавить, понравилось или нет.

Елена ГОРБУНОВА, г.Сергач Нижегородской обл.

Большое спасибо!

Хочу поблагодарить всех хозяек за вкусные рецепты. Вот какие салаты мы готовили несколько раз и они очень понравились: **«Салат из кукурузы» от Ольги Блоха (№ 1 за 2003г.), салат «Мимоза» (№ 2, 2003), салат «Нежный» от Лины Георгиевской.**

Спасибо **Татьяне Большаковой (№ 2, 2003) за рецепт «Голубцы из скороварки»** - вкусно!

Очень понравились **«Ленивые голубцы» от Галины Яртысь (№ 9, 2003).**

Попробовала приготовить **«Пасту для детей»** - действительно здорово!

Отдельное большое спасибо **Раисе Морозовой за рецепт «Курицы в банке».** Я ее делаю теперь регулярно. Только немного изменила рецепт: натираю окорочек бульонным кубиком. Получается еще вкуснее.

Л.А.ПРОКОФЬИЧЕВА, с.Исаевское Ильинского района Ивановской обл.

Просьба читателя

Сколько в граммах?

У меня есть огромная просьба ко всем читателям моей любимой газеты. Дорогие хозяйки, когда вы пишете в рецепте, что нужно добавить уксус, то указывайте точное его количество. И еще вы часто забываете писать, скольки процентный уксус надо брать для заготовок. А вообще, всем большое спасибо! Я уже несколько баночек закатала на зиму по вашим рецептам.

Надежда КЛИПОВА, с.Фокино Воротынского р-на, Нижегородской обл.

Есть предложение

Давайте дружить!

В одном из номеров, помимо рецептов, заинтересовало меня предложение Светланы Ефимовны Зыряновой о переписке. Я много лет (несмотря на свои 26) вела подобную переписку, но так случилось, что она прервалась. А теперь мне вновь хотелось бы переписываться с единомышленниками, обмениваться рецептами.

Мне 26 лет, работаю в школе и очень люблю готовить.

Пожалуйста, напечатайте мой адрес: **190103, г.Санкт-Петербург, ул. 12-я красноармейская, д.12, кв.27, Смуровой Викторине.**

«Скатерть-самобранка»
№20(33), октябрь 2003 г.
Главный редактор В.В.ШАБАНОВА
Адрес редакции: 603126, Нижний Новгород,
ул. Родионова, 192, корп.1
Телефон 8(312) 32-78-16
Учредитель - ООО «Слог»
Генеральный директор К.Н.ЕМЕЛЬЯНОВ
8(312)75-98-67 e-mail: slog@gmi.ru

Рекламное агентство
тел. 8(312) 32-78-16(124), 34-91-15, факс 34-88-22
e-mail: reclama@gmi.ru
За достоверность рекламной информации ответственность несет рекламодатель.
Служба распространения и доставки
Тел.: 8 (312) 75-98-68, 75-97-53, 75-97-54
e-mail: sales@gmi.ru
Газета зарегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций 20.01.2003 Регистрационное свидетельство ПИ № 77-14485

Подписано в печать 16.09.2003 г.
в 16 часов (по графику - в 16 часов)
Тираж **250 198** Заказ № **6191**
За достоверность рекламной информации ответственность несет рекламодатель. Материалы, помеченные *, размещены на коммерческой основе
Цена договорная
Отпечатано в **КОГУП «Кировская областная типография»**, 610000, г.Киров, Динамовский пр., 4
Распространение в Республике Беларусь - ИООО «Арго-НН»
Адрес: 220050, г.Минск, ул.Володарского, 16, офис 408
тел/факс 227-74-10

СКАТЕРТЬ-САМОБРАНКА

№22 (35), 2003г.



В этом номере рецепты самых вкусных запасов на зиму

Фирменные рецепты от Галины Вороновой

[illegible]

4 кг очищенной тыквы, 300 г болгарского перца, 350 г сахара, 100 г чеснока, 50 г соли, 150 г растительного масла, 200 г петрушки, 1 л воды, 200 г 9%-ного уксуса.

В таз влить воду, уксус, масло, добавить соль, сахар, мелко порезанные петрушку и чеснок. Довести до кипения, опустить тыкву, порезанную на кусочки, и варить с момента закипания, помешивая, 30 минут. Разложить по банкам, закатать.

[illegible]

Мякоть тыквы порезать кубиками, залить на 1 час **содовой водой (1 ст.л. соды на 4 л воды).** Вынуть из соды и всыпать сахар **(на 1 кг тыквы 1 кг сахара).** Когда остынет, поставить на огонь и довести до кипения. Вновь остудить и вновь прокипятить. Делать так, пока кубики не станут прозрачными, как мармелад, а сироп янтарным.

Перед последней варкой добавить по вкусу **лимонную кислоту** и мелко порезанную **цедру 2-3 апельсинов.**

Это варенье всесезонное, варить его можно и в декабре, и в апреле.

г. Иваново.

Фирменный рецепт от Галины Белогорцевой

Кабачки в яйце

Нужно взять **3 кабачка среднего размера**, порезать на тонкие кружочки и слегка посолить. Обжарить на сковороде с двух сторон, сложить в другую сковороду и залить массой из **5 взбитых яиц.** Яичную массу не забудьте посолить.

Закройте сковороду крышкой и поставьте на маленький огонь до тех пор, пока яйца не запекутся.

Готовое блюдо посыпьте измельченной зеленью и черным перцем.

г. Тихорецк Краснодарского края.

Фирменный рецепт от В.Д.Федотовой

Острые крылышки

На 3 порции: 6 крылышек, 100 мл кетчупа, лимон, небольшая луковица, зубчик чеснока, 2-6 ст.ложки сахара. Ложечка уксуса, ложечка острой горчицы, соевый соус, зелень петрушки, помидоры, соль, перец (свежемолотый).

Приготовление: лук и чеснок почистить, мелко порезать. Кетчуп смешать с уксусом, горчицей, сахаром, соевым соусом. Добавить чеснок и лук. Довести соус до кипения и кипятить 2 минуты на медленном огне. Приправить по вкусу солью и перцем. Смазать крылышки соусом, запекать 20 минут при температуре 200°С, периодически смазывая соусом. Готовое блюдо украсить зеленью.

г.Нижний Новгород.

Фирменный рецепт от Марины Романовой

«Чашечки» с морковным пюре

Мука - 300 г, маргарин - 150 г, сахар - 300 г, сода - 2 г, 1 яйцо, морковь - 150 г, сметана - 25 г, мед - 50 г, орехи - 50 г, ванилин - 1 г.

Маргарин размягчить, соединить с сахаром, яйцом, ванилином, все перетереть до полного растворения сахара. Всыпать муку с содой, замесить тесто. Посадить на противень печенья на расстоянии 3-4 мм друг от друга. В середине каждого печенья сделать большое углубление. Выпечь при температуре 160-180°С.

Приготовить морковное пюре: морковь очистить, натереть на мелкой терке, соединить со сметаной, подогретым медом и измельченными поджаренными орехами. Углубления в печениях заполнить морковным пюре.

г. Самара.



Эльмира Филиппова, г.Пермь

Икра из свеклы

600 г свеклы, 2 ст.ложки растительного масла или сливочного, 0,5 - 1 ст.ложку сахара, зеленый лук, соль и лимон - по вкусу.

Очищенную вареную свеклу пропустить через мясорубку, заправить растительным маслом, солью и разведенной лимонной кислотой, перемешать и, помешивая, нагревать в кастрюле в течение 10-15 минут. Готовую икру посыпать измельченным зеленым луком.

Фирменный рецепт от Татьяны Абдаловой

Праздничные яблоки

Количество яблок любое. Яблоки помыть, сделать в них углубление и приготовить начинку. Замочить чернослив без косточек (мелко порубить). Измельчить орехи, можно фундук, можно грецкие. Чернослив и орехи хорошо перемешать. Наполнить яблоки начинкой, полить сверху медом и поставить в сковородку. Запекаем в горячей духовке.

Берем карамельки с начинкой, разрезаем поперек на две половинки, вынимаем начинку, наполняем спиртом или водкой. Ставим в углубление испеченных яблок на начинку. Выключаем свет, зажигаем спирт. Получается очень красиво

г. Пенза.

Фирменный рецепт от Виктора Крылова

Листья капусты под молочным соусом

1 кг белокочанной капусты, 3 ст.ложки тертого сыра, 4 ст.ложки сливочного масла, 1 стакан молочного соуса, соль по вкусу.

Кочан капусты разбирают на отдельные листья и отваривают в подсоленной воде. После этого каждый лист складывают в виде конверта. Листья капусты обжаривают в масле, заливают молочным соусом, посыпают тертым сыром, сбрызгивают маслом и запекают в духовке в течение 10-15 минут.

Цветная капуста с соусом

1 кг цветной капусты, 150 г сливочного масла, 2 ст.ложки пшеничной муки, 1 литр капустного отвара, 4яичных желтка, соль, черный перец по вкусу.

Капусту заливают горячей водой, добавляют соль и варят под крышкой 20-25 минут.

Для приготовления соуса муку обжаривают на сливочном масле в сотейнике до золотистого цвета. Добавляют к муке горячий отвар, соль и перец по вкусу и прогревают на слабом огне, помешивая, 5-10 минут. Яичные желтки растирают и, непрерывно помешивая, тонenькой струйкой вливают в них отвар с мукой. Смесь размешивают, подогревают, не давая закипеть. Отдельно в соуснике к отварной капусте подают соус.

г. Сосновый Бор Ленинградской обл.

К семейному ужину

Икра из баклажанов

Испеченные в духовке баклажаны очищают от кожицы, растирают мякоть деревянной (а не металлической) ложкой, добавляют нарубленный репчатый лук, нарезанную кубиками мякоть помидоров, растительное масло, соль, перец, мелко нарезанный укроп, зелень петрушки и все хорошо перемешивают. При подаче на стол заправляют чесноком.

На 1 кг баклажанов: 1 луковица, 1 зу[illegible] 100 г помидоров, 1,5 сто[illegible] растительного масла, по 1 [illegible] мелко нарезанной зелени [illegible] укропа, соль, перец по вкусу.



Фирменный рецепт от Раисы Городничей

Закуска «Грибочки»

Мелко порезать баклажаны, пожарить на подсолнечном масле. Поджарить репчатый лук, предварительно мелко нарезанный, все соединить и посыпать грибным кубиком. Сверху чуть-чуть помазать майонезом.

На два средних баклажана - 1 большая луковица, 100 г подсолнечного масла, 1 грибной кубик.

г. Славянск-на-Кубани Краснодарского края.

Фирменный рецепт от Лидии Кирпичевой

Фаршированная тыква

Уважаемая газета! Я частенько пользуюсь рецептами из «Скатерти-самобранки», ведь у меня 5 детей. А поесть у нас в семье всегда любили. И хотя старшие уже взрослые, но раз в месяц обязательно наезжают к нам, чтобы попроведать и пополнить свои запасы.

1 декабря исполнится 30 лет с тех пор, как мы живем с мужем. И все эти 30 лет я что-то придумываю, фантазирую. Раньше это было из-за того, что не было возможности купить в магазине, а теперь по привычке.

У нас в селе есть хорошие традиции. Так, 8 Марта в садике, куда ходили все мои пятеро, а потом и внучка, что жила у меня до 4,5 года, каждая семья на конкурс должна была приготовить что-то вкусненькое.

Вначале это были торты, вафли, пирожные. Но вот однажды мы удивили всех фаршированной тыквой. И все дети бросились пробовать не примелькавшиеся торты, а именно ее. В результате - получили 1 место.

Вот как я ее готовила.

Нужно помыть **тыкву** и обсушить. Срезать верхушку. Аккуратно ложкой вынуть семена и ненужные волокна. Отварить **рис - 1,2 стакана**, промыть холодной водой **1 стакан кураги, 1 стакан изюма** обдать кипятком и дать обсохнуть. Соединить рис, изюм и курагу и добавить **сахар по вкусу.**

Наполнить смесью тыкву. Закрыть крышкой из срезанной верхушки и поставить в теплую духовку.

Под тыкву поставить емкость с водой. Запекать 1-1,5 часа. Готовность проверяют спичкой - спичка должна свободно входить в мякоть.

Готовую тыкву водрузить на стол, снять верхушку и разрезать на куски. Аромат непередаваемый. Проверьте сами - это очень вкусно.

От редакции. Лидия Михайловна, поздравляем вас с жемчужной свадьбой, 30-летием семейной жизни.

с. Еруслан Саратовской обл.

Фирменный рецепт от Лины Георгиевской

Закуска рыбная с редькой

Треску отваривают **с пряностями.** Затем охлаждают и отделяют от костей.

Лук репчатый мелко шинкуют и ошпаривают кипятком.

Рыбу, лук и натертую редьку смешивают и заправляют **подсолнечным маслом.** Можно заправить **майонезом или сметаной.**

На 500 г рыбы - 3 луковицы, 1 средней величины редька (лучше черная). Подсолнечное масло [illegible] по вкусу.

г. Санкт-Петербург.

Фирменный рецепт от Зинаиды Гловацкой

Сом с квашеной капустой

Сома чистят, разделывают на филе с кожей и костями, нарезают небольшими кусками, солят. Квашеную капусту промывают и ставят вариться. Копченое сало режут мелкими кубиками, вытапливают и на этом сале обжаривают сладкий перец, нарезанный ломтиками, потом его добавляют в капусту, на капусту кладут куски сала и еще немного тушат до готовности, после чего рыбу вынимают. Затем обжаривают муку вместе с луком до золотого цвета, добавляют измельченную зелень укропа, полстакана сметаны, немного красного перца, разводят поджарку бульоном, а затем уже все добавляют в капусту, сверху помещают рыбку.

Продукты я беру на глаз: **одного небольшого сомика, примерно 500 г квашеной капусты, 150 г копченого сала, полстакана сметаны для подливки, 1 луковицу среднюю, один мясистый перец, молотый перец по вкусу, пучок укропа.**

г. Княгинино Нижегородской области.

Фирменный рецепт от Светланы Сухановой

Первое и второе - в одном блюде

Я хочу предложить читателям блюдо, которое в последнее время у нас в семье стало очень популярным.

500 г свинины, 50 г маргарина, 500 г картофеля, по 200 г моркови и лука, зелень, соль, перец, 1,5 стакана бульона.

Свинину нарезать небольшими кусочками. Нашинковать картофель, морковь и лук. Растопить маргарин и положить в него вначале мясо, а затем слоями картофель, морковь и лук, добавляя к каждому слою соль, перец и тмин. Залить все горячим бульоном, плотно закрыть крышкой и варить на слабом огне 1 час. Готовое блюдо украсить зеленью.

г. Оренбург.



Галина Дурасова,
п. Бельтирский, респ. Хакасия

Маринованные груши

На 1 литр воды - 700 г сахарного песка, 100 г 6%-ного уксуса, 1 гвоздика, 4 горошины душистого перца, 5 горошин черного перца, 1 ч.л. лимонной кислоты.

Вскипятите воду в большой кастрюле; добавьте лимонную кислоту. Твердые, но зрелые груши бланшировать в кипятке 3-8 минут, затем вынуть и охладить в холодной воде.

В чистые стеклянные банки положить гвоздику, душистый и черный перец и груши.

В воде, в которой бланшировались груши, растворить сахарный песок и уксус и залить этим маринадом груши.

Пастеризовать банки при 85 градусах: 0,5-литровые - 20 минут, литровые - 30 минут, 3-литровые - 40-50 минут. Закатать банки крышками, перевернуть вверх дном и оставить до полного охлаждения.



Кисло-сладкий терн

2 кг терна, 50 мл уксусной эссенции (25%-ной), 3/4 л воды, 750 г сахара, корица, гвоздика, 1 плод имбиря.

Терн собирать после первых заморозков. Плоды перебрать, вымыть, залить кипятком и оставить на несколько часов, после чего слить сок через сито. Уксусную эссенцию с водой, сахаром и приправами довести до кипения, снять пену, положить терн, несколько раз довести до кипения, после чего отцедить сок. Сок варить еще несколько минут, чтобы он немного выпарился, затем залить терн. Через 8 дней сок отцедить, снова вскипятить и горячим соком залить плоды, после чего банки закрыть.

Галина Козюпа,
г. Приморско-Ахтарск
Краснодарского края

Маринованная туршевая фасоль

В моей семье ее очень любят.

Фасоль очистить и отварить в подсоленной воде: **на 3 л воды - 100 г соли.**

Приготовить маринад: на 1 л [illegible] воды - 9 ч.л. сахара, 3 ч.л. [illegible], 100 г [illegible]%-ного уксуса, перец горошком, лавровый лист. Вскипятить и залить заранее подготовленную фасоль.

Ее готовим так.

Фасоль отварить и, слив воду, смешать ее с резаным чесноком, морковью, горьким перцем, укропом (все по вкусу). Залить горячим маринадом, поставить под гнет. Через сутки можно кушать.

Виктор Крылов,
г.Сосновый Бор Ленинградской области

Физалис маринованный

Очищенные и отмытые плоды плотно укладывают в банки. В банку емкостью 1 литр кладут **2-3 шт. гвоздики, кусочек красного горького перца, 1 лавровый лист.**

Маринад варят так: на 1 литр воды - 2 ч.ложки уксусной эссенции, 50 г соли, 50 г сахара. Стерилизуют литровые банки 20 минут.

От редакции:
Виктор Анатольевич, поздравляем вашу маму, замечательную хозяйку, с юбилеем! Желаем ей здоровья, долгих лет жизни и новых кулинарных успехов.

Светлана Суханова, г.Оренбург

Капуста, квашенная в рассоле

Нашинковать **капусту и морковь,** добавить семена тмина или укропа. **Развести рассол: 0,5 кг соли на пол-ведра воды.** Опускать порциями в подготовленную смесь на 2-3 минуты (в марле) и, не отжимая, складывать в другое ведро или банки. Двое суток дать постоять, протыкая деревянной палочкой. Закрыть крышкой, хранить в холодном месте.

Ирина Симонова,
г.Сальск Ростовской области

«Быстрая» капуста

2 средних кочана капусты порезать тонко соломкой, смешать с **3-4 натертыми морковками, 1 измельченной головкой чеснока.** Залить все горячим маринадом, сверху положить груз. Готова через сутки.

Маринад: 1 литр воды, 200 г уксуса, 200 г сахара, 200 г растительного масла, 2 ст.ложки соли (без верха). Все прокипятить.

Э.Ф.Крутикова, г. Ярославль

Капуста «Закусочная»

Раньше я засаливала (заквашивала) капусту в большой емкости, хранила ее на балконе, и всем моим семейным очень не хотелось вылезать на мороз и набирать эту капусту. А весной она быстро портилась.

Сейчас я делаю не сразу всю капусту, а 2-3 3-литровые банки. Храню в холодильнике. Капуста вкусная, хранится долго. У кого не очень большая семья - это рецепт для них.

4,5 кг капусты, 2 шт. моркови, 2 ст.л. соли.

Нашинковать, помять с солью, набить 3-литровую банку, оставить в тепле на двое суток. Потом рассол слить.

В стакане холодной кипяченой воды растворить 2 ст.л. сахара, залить в банку, чтобы этот раствор покрыл капусту. Закрыть полиэтиленовой крышкой, поставить в холодильник. Если капуста впитает часть заливки, развести ее еще и залить до верха банки.

Зоя Бочкова, г. Краснодар

Помидоры «Зеленые острые»

Рассол: на 4 литра воды - 1 тонкий стакан соли. 2 хороших пучка сельдерея (мелко порезать), 10 стручков горького перца и 400 г чеснока перемолоть на мясорубке и смешать.

Помидоры разрезать поперек и намазать этой массой, сложить в банки, вскипятить рассол и залить помидоры. Дать побродить 1 день, слить рассол, вскипятить и вновь залить помидоры. Закатать.



Валентина Ковязина,
г. Тольятти Самарской обл.

Огурцы простого засола

Вот уже 35 лет я закрываю свои огурчики по этому рецепту, и все мои знакомые им пользуются. Огорода у меня нет, так что я все покупаю. Принеся огурцы с рынка, я их мою и обрезаю с двух сторон. Заливаю холодной водой на 6-8 часов, иногда даже на 12, в зависимости от свежести огурцов (чем свежее, тем меньше держать в холодной воде).

Банки никогда не стерилизую, просто хорошенько вымою и закладываю: укроп - 2-3 веточки, хрен - 1 корешок (маленький), 2-3 листа смородины, режу 1-2 зубчика чеснока. Кладу огурцы доверху.

Кипячу чайник и заливаю кипятком огурцы в банках.

Пока огурцы остывают, готовлю рассол. На 4 [illegible] воды, 6 ст.л. с горкой соли, 2 стакана с горкой сахара, 6 ч.л. лимонной кислоты (или 1 пакетик в 30 г), 10 горошин перца.



Все вскипятить.

Огурцы после заливки их кипятком выдерживаем 30-40 минут, затем сливаем эту воду и заливаем кипящим рассолом. Закатываем крышками, переворачиваем вверх дном до полного остывания.

Огурцы готовы.

Салат из зеленых помидоров

4 кг зеленых помидоров, 1 кг моркови, 1 кг лука, 600 г перца болгарского, 1 стакан сахара, 1 ст.л. уксусной эссенции, 1 стакан очищенного масла.

Морковь лучше потереть, а остальные овощи порезать, посолить по вкусу и поставить в холодное место на 4 часа. После этого добавить масло, сахар, уксус и варить 1 час после закипания.

Разложить в стерилизованные банки и закатать.

Татьяна Мокрякова,
г. Княгинино Нижегородской обл.

Помидоры «Праздничные»

Плотные красные помидоры разрезаем на половинки, если мелкие, и на четвертинки, если крупные. Кладем на дно банки веточку петрушки. Укладываем помидоры срезом вниз.

Готовим заливку. На 1 литр воды: 1,5 ст.л. соли, 3 ст.л. песка, 1 ст.л. желатина, 1 ч.л. 30%-ного уксуса. Желатин предварительно замочить в холодной кипяченой воде до набухания. Вскипятить, в конце влить уксус. Залить банки. Стерилизовать 10 минут. Закатать.

Попробуйте, мне очень нравится.

Елена Толикова,
г.Харабали Астраханской обл.

Баклажаны «Класс»

Отварите баклажаны в рассоле (на 1 л воды - 1 стакан соли) до мягкости, не очищая, наколов вилкой, минут 5-6. Выньте шумовкой, дайте стечь в дуршлаге. Надрежьте вдоль, посыпьте разрез черным перцем и рубленым чесноком. Плотно уложите в 3-литровую банку и залейте заново приготовленным рассолом: на 1,5 л воды - 3 ст.ложки соли. Добавьте перец - горошек, лавровый лист. Закройте пластмассовой крышкой - и в холодильник или погреб.

А можно залить горячей заливкой и закатать. Стерилизовать 5-10 мин. Подавая на стол, порубите и полейте растительным маслом. Никаких грибов не надо, поверьте. Да, не бойтесь, что много соли, вкус не портится. Опробовано годами.

Оксана Юркевич,
г. Калинковичи Гомельской обл.

«Завтрак туриста»

3 кг помидоров, 1 кг моркови, 1 кг сладкого перца, 2 стакана риса.

Морковь натереть на терке и обжарить в 0,5 л растительного масла. Помидоры и перец пропустить через мясорубку. Добавить морковь и варить 25 минут. Рис промыть и соединить с массой. Варить до готовности риса. Добавить 100 г сахара, соль по вкусу. Разложить в стерильные баночки и закатать.

Получается 3 л салата.

Консервированная фасоль

Стручки фасоли бланшировать в кипятке 5 минут, положить в банки и залить кипящим рассолом - 20 г соли на 1 л воды. На 1 пол-литровую банку добавить половину столовой ложки уксуса (9%). Закрыть крышками и стерилизовать в кипятке 25 минут. Закатать, перевернуть, охладить.

Консервированные патиссоны

На 1-литровую банку: 600 г патиссонов, 12 г укропа, 1 стручок горького перца, 3 зубчика чеснока, лавровый лист, листья хрена, сельдерея, петрушки и вишни.

Отобрать молодые плоды диаметром до 6 см, рассортировать по величине, тщательно очистить от зелени и песка мягкой щеткой, вымыть и удалить завязь и плодоножки. Крупные плоды разрезать на 2-4 части, бланшировать в кипящей воде 3-5 минут, затем охладить в холодной воде. На дно банки уложить нарезанную зелень, потом патиссоны. Залить банки кипятком, простерилизовать 10 минут. После стерилизации банки закупорить, поставить на крышку и охладить.



Тыковка

Светлана Суханова, г.Оренбург

Тыква маринованная по-польски



На 1 л столового уксуса - 0,5 кг сахара, 1 ст.л. соли, чуть-чуть гвоздики и корицы.

Не совсем зрелую тыкву очистить от кожицы и семян, нарезать кубиками. Сварить маринад, потом отварить в нем тыкву. Когда кусочки станут мягкими, разложить их в банки. Маринад вновь вскипятить, залить им содержимое банок, закатать и поставить в прохладное место.

Галина Бобрик, г.Брест, Беларусь

Варенье «Изумительное»

500 г очищенных антоновских яблок, 500 г мякоти тыквы, 2 груши, 1 лимон, немного грецких орехов, 1 стакан воды, 1,2 кг сахара.

Фрукты желательно нарезать фигурным ножом, тогда все кусочки по форме будут напоминать мармелад.

Тыкву предварительно засыпать частью сахара и дать постоять ночь, чтобы выступил сок. Утром в сок добавить стакан воды и все остальные компоненты, кроме лимона.

Варить как обычно, но в 4 приема, чтобы тыква не превратилась в кашу. При третьей варке положить ошпаренный, очищенный от косточек, мелко нарезанный лимон. В последнюю варку перед самым концом добавить чуть ванилина.

Варенье получается разноцветное: груши желтоватые, яблоки белые, тыква прозрачная, а сироп цвета меда. По консистенции варенье напоминает желе.

Оно очень вкусное и красивое, и никто не догадывается, из чего оно.

Компот из тыквы

Тыкву разрезают пополам, удаляют семена и внутреннюю мшистую мякоть, нарезают на дольки шириной 2 см и очищают их. Очищенные дольки ополаскивают, нарезают простым или фигурным ножом на призмы или кубики и заливают на 12 ч. **раствором уксуса (1 часть 8%-ного уксуса на 1 часть воды)**. Затем кусочки бланшируют 10 мин. в сиропе с добавлением мелко нарезанной лимонной или апельсиновой корки. Вынув тыкву из сиропа, дают ей остыть. На дно банки кладут **ломтик лимона** сантиметровой толщины, **2-3 гвоздички. В сироп (2,5 кг сахара на литр воды) можно добавить несколько капель апельсиновой эссенции или четверть апельсиновой корки.** Стерилизуют 40 мин.

Алена Агеева, г.Пенза

Огурцы в тыквенно-яблочном соке

Огурцы обдать кипятком и уложить в 3-литровую банку. Трижды залить кипящим рассолом. Его готовят так: нарезанную **тыкву** пропустить через соковыжималку (или натереть на терке и вручную отжать сок). С яблоками поступить так же. Смешать **1 л тыквенного сока, 300 г яблочного, по 50 г соли и сахара.**

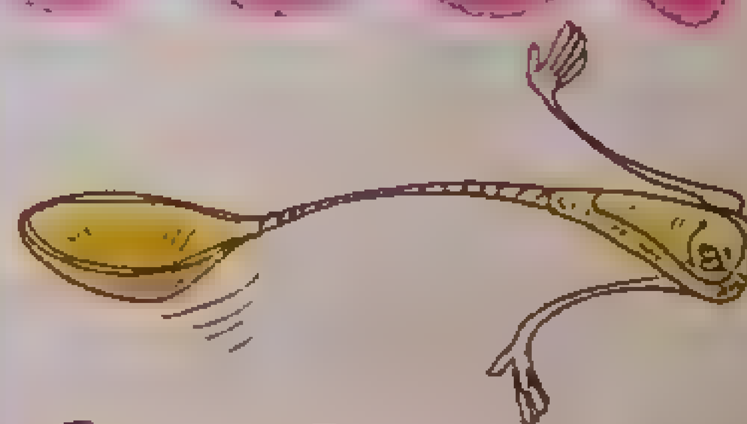
После третьей заливки закатать.

Яблочно-тыквенное пюре

3 кг тыквы, 3 кг яблок, 1 л облепихового сока, 0,6 кг сахара, 2 стакана воды.

Яблоки почистить, нарезать дольками. Тыкву очистить от кожуры и семян и нарезать кусочками. Засыпать сахаром. После выделения сока поставить варить до мягкости. Протереть смесь тыквы с яблоками через сито, добавить облепиховый сок и перемешать. Прокипятить в течение 20 минут. Разложить в простерилизованные банки и закатать.

ЛУЧШЕ один раз ПОДПИСАТЬСЯ, чем сто раз искать в киосках
СКАТЕРТЬ-САМОБРАНКА
Началась основная подписка на 1-е полугодие 2004 года.
Подписные индексы
в каталоге "Пресса России" - 15499
в каталоге Нижегородской области и "Почта России" - 16550
Телефон для справок (8312)75-98-67



Елена Бухаринова, г.Березники Пермской области

Варенье из тыквы «Объедение»

Пропустить через мясорубку **3 кг тыквы и 0,5 кг кураги**, смешать, добавить **1 кг сахара**, варить 45 минут. До закипания огонь сильный, затем убавить. За 15 минут до конца варки добавить пропущенный через мясорубку **лимон**.

№22, 2003 г. Скатерть-Самобранка 7

Нина Полникова, г. Архангельск

Варенье из моркови с лимоном, апельсином

1 2 кг моркови потереть на крупной терке.1 лимон, 1 апельсин с кожурой - через мясорубку, добавить 1/2 кг сахара, немного воды. Варить 30 минут с момента закипания.

Разложить по банкам.

«Варенье» из клюквы или брусники с апельсином

Эту сладкую заготовку не варят. 1 литровую банку клюквы или брусники, 1 апельсин с кожурой пропустить через мясорубку. Добавить 1/2 литровой банки сахара, размешать, хранить в прохладном месте.



Галина Кузьминская, г.Санкт-Петербург

Компот из свеклы

1 кг свеклы, 250 г сахара, кусочек лимонной корки, 2-5 шт. гвоздики, кусочек корицы и лимонный сок по вкусу.

Свеклу очистить и нарезать мелкими кубиками или ломтиками. Залить кипящей водой, добавить сахар, гвоздику, корицу, лимонную корку и варить на маленьком огне до готовности. В конце варки добавить лимонный сон. Лучше и полезнее всякой фанты и пепси. Пейте на здоровье!

Компот из клюквы

На банку емкостью 1 л - клюква 500 г, 50%-ный сах.сироп 0,25 л.

Чистые ягоды укладывают в стерилизованные банки, заливают горячим 50%- ным сахарным сиропом и стерилизуют: банки емкостью 1 литр - 10 минут, 2 л - 15 минут, 3 л - 20 минут.

Клюква для диабетиков

На банку емкостью 1 л - клюква 500 г, клюквенный сок 0,3 л.

Подготовленные ягоды укладывают в чистые банки, заливают свежеотжатым соком клюквы и стерилизуют: банки емкостью 0,5 л - 5 минут, 1 л - 10 минут, 2 л - 15 минут, 3 л - 20 минут.

Компот из брусники (по-чешски)

Состав заливки: 350 мл воды - 400 г сахара, 1/2 ч.л. лимонной кислоты.

Сварить сахарный сироп. В кипящий сироп партиями опускать мытые и обсушенные ягоды и варить 4 минуты, после чего засыпать в банки.

Когда будут подготовлены все ягоды, в сироп добавить лимонную кислоту и снять пенку. Сиропом залить ягоды в банках. Пастеризовать при 85°С пол-литровые банки - 10 минут, литровые - 15 минут, 3-литровые - 25-30 минут.

Пироги с рябиной

Не пробовали? Начинка и вправду редкая, но очень вкусная и готовится просто. Ягоды рябины очищаем от веточек, хорошо промываем и варим 10 минут в небольшом количестве воды. Затем добавляем 300 г сахара на килограмм ягод и 3 г лимонной кислоты. После чего варим еще 15 минут и в кипящем виде разливаем в заранее подготовленные горячие банки. Плотно закрываем банки любыми крышками или двумя слоями пергамента. Начинка для пирогов готова. В холодильнике сохранится и до весны.

Н.В.Белоконь, г.Камышин-7 Волгоградской области

Наконец-то я решилась поделиться с вами своими рецептами. Мне 50 лет, из них 30 лет я веду такую тетрадь, в которую записываю понравившиеся рецепты (первых, вторых блюд, сдобы, различных солений, салатов).

«Не варенье, не компот»

3 кг яблок средней величины разрезаем на 4 части (удаляя сердцевину, червивые места). Выкладываем в таз, сверху посыпаем 3 стаканами сахара и оставляем на ночь. За ночь яблочки пустят сок. Ставим на слабый огонь. Как только сироп закипит, тазик встряхнуть, чтобы сироп весь обдал яблочки (как вареники в сметане встряхнуть), так проделать 3 раза. Затем уложить в стерилизованные баночки и закатать железными крышками.

Ирина Васильева, п. Октябрьский Нижегородской обл.

Яблочный конфитюр «Торопыжка»

Этот рецепт давно и многократно опробован нашими друзьями (изготовителями) и нами (дегустаторами). Он - прелесть!

Людмила Павловна К. делает конфитюр (так она его называет), потому что у них в саду яблок - «яблоку негде упасть», а варенье не пользуется спросом. Я расспросила ее очень подробно. Вот что она делает.

Надо нарезать яблоки как на пирог, затем взвесить. На 1 кг яблок - 1 стакан сахара. Все поставить на огонь, помешивать. Внимание: без воды!

Варить до полуготовности 5-7 минут и горячим уложить в банки. Закатать. Не стерилизовать.

Внимание: пока вы варите яблоки, пусть в другой посуде кипятятся банки, обязательно одновременно. Крышки нужны железные.

Вот и все. Зимой хорош этот конфитюр с чаем и в пирог пойдет. Думаю, опытные хозяйки отметят этот рецепт.



Светлана Сорокина,
г.Дзержинск Нижегородской обл.

Помидоры с медом - очень вкусные

На дно 3-литровой банки положить ветку базилика, уложить помидоры, залить кипятком и выдержать 15 минут. Слить воду и в нее добавить остальные специи из расчета на 3-литровую банку: 100 г меда, 1,5 ст.ложки соли с горкой, рассол вскипятить, в конце добавить 1 ч.ложку 70%-ного уксуса.

Залить рассолом помидоры и закатать.

Этот рецепт я услышала случайно, но запомнила и решила попробовать, к сожалению, не смогла высказать своей благодарности его автору, но надеюсь, может быть, эта женщина прочитает вашу газету - большое спасибо за такой изумительный рецепт.

Анжелика Зубкова,
г.Воткинск, Удмуртия

Маринованная цветная капуста

Советую заквасить ее впрок! Только, когда соберетесь ею заниматься, не назначайте на этот день других дел: перерабатывать цветную капусту нужно быстро, чтобы не успела потемнеть.

Крепкий белый кочан разделить на соцветия, промыть чистой проточной водой, плотно уложить в банки и сразу же залить заранее приготовленным и охлажденным рассолом: на 10 кг капусты - 5,5 л воды, по 400 г соли и уксуса. Оставить на 2 недели при комнатной температуре, потом вынести на холод. Банки закрыть капроновой крышкой.

Елена Михайлова,
г.Бузулук
Оренбургской обл.

Приправа для пельменей (вместо кетчупа)

5 кг красных помидоров, 0,5 кг болгарского перца, 2 стручка горького перца, 0,5 л подсолнечного масла, соль, сахар - по вкусу.

Овощи прокрутить на мясорубке и варить вместе с солью, сахаром и маслом 1,5 часа. За 5 минут до конца варки добавить 200 г чеснока и 100 г петрушки. Разложить по стерилизованным банкам и закатать.

Можно есть с пельменями и супом - пальчики оближешь.


Фото А.ЧУПРАКОВА.

Александра
Каргина,
х.Белогорка
Ростовской
области

Скорая капуста

8 кг капусты, 100 г чеснока, 100 г хрена, 100 г петрушки, 300 г свеклы.

Рассол: 4 л воды, 200 г соли, 200 г сахара.

Разрезать капусту на мелкие куски, мелко нарезать чеснок и петрушку, хрен потереть на терке, свеклу порезать кубиками. Свеклу, чеснок, петрушку и хрен перемешать. Положить ряд капусты, пересыпать свекольной массой и далее чередовать. Рассол вскипятить, дать остыть. Залить капусту, положить гнет. Оставить на 2 суток в теплом месте.

Татьяна Губанова,
г.Ростов-на-Дону

Яблоки «Пикантные»

750 г воды, 250 г 6%-ного уксуса, 50 г соли, сахара в зависимости от яблок (в сладкие сорта - от 100 до 150 г, в кислые - до 300 г), 200 г болгарского перца (желательно красного), 100 г растительного масла, 50-70 г чеснока, 2 пучка петрушки, 3 кг очищенных от семечек, с кожурой нарезанных дольками яблок (сорта яблок лучше брать твердые).

Приготовить маринад: измельчить чеснок, петрушку, болгарский перец, залить водой, уксусом, добавить соль, сахар, масло растительное, довести до кипения. Опустить в маринад яблоки. Мешать, пока яблоки не покроются маринадом, и кипятить осторожно, часто помешивая шумовкой 15 минут. Быстро расфасовать, закатать крышками.

Людмила Платонова,
д.Мошкино Ленинградской области

Салат из грибов с овощами

1 кг вареных грибов, 1 кг репчатого лука, 1 кг красных помидоров, 1 кг моркови, 1 кг свежей капусты, соль, перец, лавровый лист по вкусу.

Все отдельно обжарить на растительном масле, потом все соединить и тушить 30 минут на медленном огне. Затем разложить по банкам, закатать, укутать до остывания.

Перец по-кубански

Перец болгарский - 5 кг, помидоры - 2 кг, чеснок - 300 г, масло растительное - 300 г, зелень петрушки - 100 г, соль - 100 г, сахар - 200 г, уксус - 100 г, перец горький по вкусу.

Пропустить через мясорубку помидоры, чеснок, петрушку, все сложить в широкую посуду, добавить соль, масло, сахар, уксус, довести до кипения и опустить в эту смесь перец, нарезанный небольшими кусочками (квадратиками, полосками). Кипятить 15 минут. Закатать и хорошо укутать.

Галина Цыганова,
г.Пикалево Ленинградской области

Кабачки с корицей

Кабачки - 3 кг, сахарный песок - 1 стакан, томатная паста - 1 стакан, растительное масло - 1 стакан, уксус 9%-ный - 1 стакан, соль - 50 г, чеснок, мелко нарезанный - 0,5 стакана, корица - 1 ч.л., лавровый лист, гвоздика, черный перец горошком по 4 шт[illegible].

Кабачки очистить, порезать небольшими кубиками. Сварить рассол из перечисленных выше ингредиентов и выложить в него кабачки, варить 40 минут. За 5 минут до готовности положить чеснок, корицу, лавровый лист, перец, гвоздику. Разложить в стерилизованные банки, закатать, перевернуть, укутать и оставить так до полного остывания.

Перец в томатном соке

3 кг спелы[illegible] пропустить через мясорубку. В кастрюлю влить немного воды на дно, вылить туда сок, добавить [illegible] по[illegible] ла, 0,[illegible] харне[illegible] стакан[illegible] ст.л. [illegible] перца [illegible] - и пусть закипит.



Очищенный от семян и порезанный сладкий перец вперемешку с [illegible] зубчиками чеснока уложить доверху в 3-литровую стерилизованную банку. Залить крутым кипятком и тут же его слить. Теперь залить перец доверху кипящим томатно-брусничным, солено-сладким, маслянистым соком. Закатать, перевернуть, укутать и оставить до полного остывания.

Мария Андрианова, г.Комсомольск-на-Амуре Хабаровского края

«Соус свекольный»

1 кг свеклы, 250 г яблок, 4-5 луковиц, 1 ч.л. соли, 1 ст.л. 3%-ного уксуса, 200 г сахара, 1 лимон, 0,5 ч.л. порошка аниса.

Вареную свеклу нарезать небольшими кубиками. Яблоки тоже порезать, убрать сердцевинки, проварить вместе с луком в небольшом количестве воды и протереть сквозь сито или дуршлаг. Все компоненты перемешать, 20-30 мин. варить помешивая. Расфасовать в горячем виде в стерилизованные банки, укупорить и укутать до остывания.

Ольга Мелешкина, г.Рязань

Мармелад из черноплодной рябины

Ягоды всыпать в таз, залить водой (2 стакана воды на 1 кг ягод) и поставить на слабый огонь. Когда ягоды станут мягкими, протереть через сито. Добавить сахар (на 1 кг протертой массы - 600 г сахара), поставить на огонь, варить до готовности. Мармелад выложить на блюдо, смоченное холодной водой, подсушить, обрезать и посыпать сахарным песком.

Повидло из брусники

[illegible] брусники, 250 г яблок, 250 г груш, [illegible]

Бруснику ошпарить кипятком и сразу отцедить. Яблоки и груши очистить, разрезать на 4 дольки, удалить сердцевину. Приготовить сироп и залить им бруснику с яблоками и грушами. Варить до тех пор, пока плоды не станут прозрачными. Перед окончанием варки добавить немного мелко нарезанных, сваренных в сахаре апельсиновых корок. Горячее повидло переложить в банки.

Людмила Коробкова, г.Волгоград

Вкусная горчица

2 средних яблока испечь, протереть через сито, смешать с **3 ст.ложками сухой горчицы, 2 ст.ложками сахара, влить 3 ст.ложки уксуса, вскипяченного с 1 ч.ложкой соли,** взбить массу миксером, положить в плотно закручивающуюся баночку и поставить на 3 дня в холодильник. Придется подождать, но результат вас не обманет.

Пряная свеколка

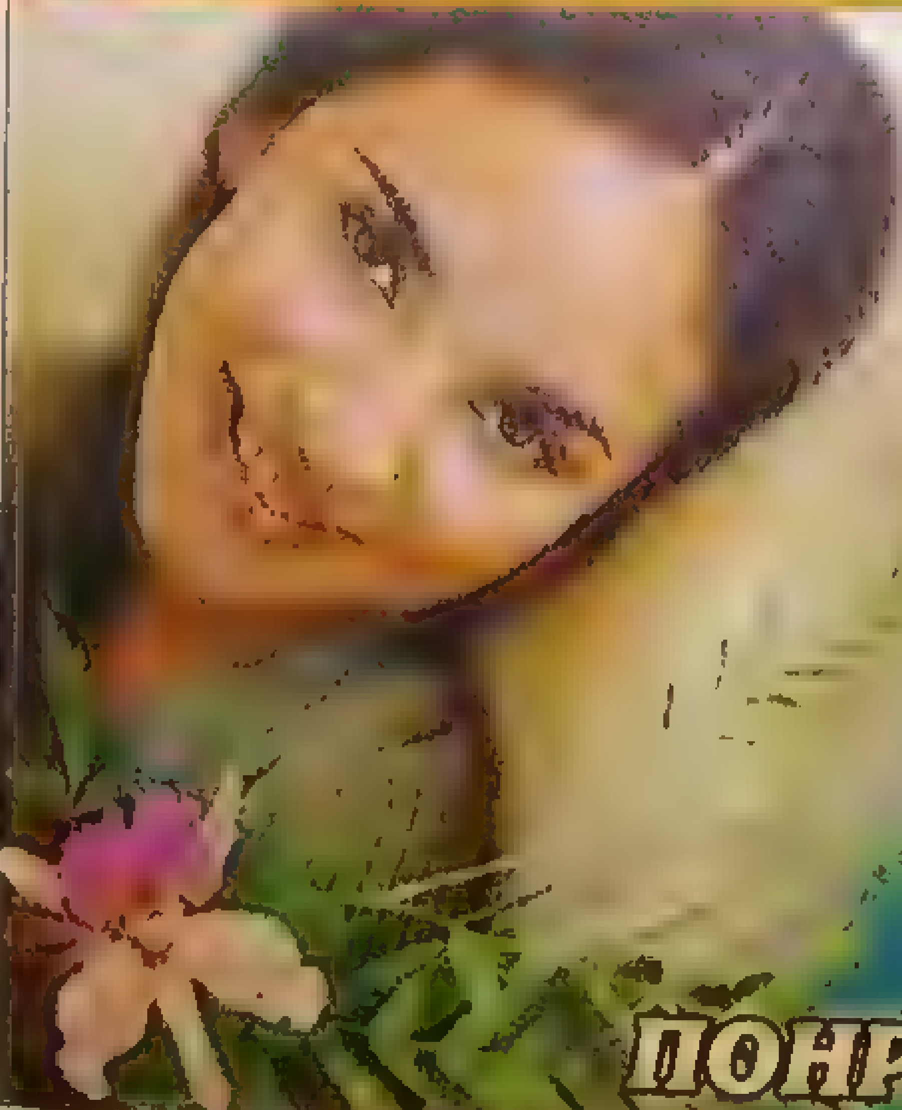
600 г свеклы, 4-5 горошин горького перца и столько же душистого, 6 гвоздичек, 0,3 г корицы.

На дно банки нужно уложить горький и душистый перец, гвоздику, корицу. Потом выложить сваренную заранее и порезанную кубиками свеклу. Наполненные банки залить маринадом.

Маринад: 750 мл воды, 60 г сахара, 150 мл 9%-ного уксуса и 30-40 г соли.

Пол-литровые банки стерилизовать 15 минут, литровые - 20 минут (при температуре 90 градусов).





Вкусный обед, думка на диване, красивый цветок на подоконнике — приметы семейного счастья...

«Хозяйка в доме» — газета о вашей маленькой вселенной, где вещи вас любят, подруги завидуют, а семья боготворит

КУПИ — ПРОЧИТАЙ, ПОНРАВИЛОСЬ — ПОДПИШИСЬ!

Каждый год



Галина Кузнецова, г.Киров

Салат из моркови, хрена и яблок

Рассол: 1 л воды, 60-80 г соли, 80-100 г сахара, 10 г уксуса.

На поллитровую банку: 170 г моркови, 200 г яблок, 10 г хрена, 2 ч.л. уксуса.

Морковь и хрен моют, чистят, ополаскивают и трут на крупной терке. Яблоки (кислые сорта) вымыть, очистить, удалить сердцевину, и также настрогать на крупной терке. Подготовленные овощи и яблоки перемешать, уложить в банки и залить горячим рассолом. После чего банки прикрыть крышками и стерилизовать при слабом кипении воды: 0,5 л - 10-12 минут, 1 л - 13-15 минут. Закатать и охладить.

Любовь Сотникова, п. Тереховка Гомельской обл.

Салат «Изумительный»

3 кг капусты, 2 кг огурцов, 1 кг моркови, 0,5 кг лука.

Капусту нашинковать, огурцы и морковь потереть на крупной терке, лук мелко порезать. Добавить **3 ст.ложки соли, 8 ст.ложек сахара, 6 ст.ложек 9%-ного уксуса и 2 стакана растительного масла.**

Варить 1 час и закатать.

Елена Михайлова, г. Бузулук Оренбургской обл.

Икра из свеклы

3 кг бурых помидоров, 2 кг свеклы, 2 кг моркови, 1 кг лука, 0,5 кг чеснока, 1 л масла, 3 ст.л. соли, 3 ст.л. сахара, 0,5 стакана манки, 1 ст.л. красного молотого перца.

Овощи, кроме чеснока, пропустить через мясорубку и поставить варить на 1,5 часа, добавив соль и сахар. Спустя это время влить масло, положить перец и чеснок и варить еще 10 минут. Теперь добавить в икру манку, перемешать и варить еще 20 минут.

Готово. Разложить по банками и закрутить.



Ирина Беспечная, с.Титовка Ростовской области

Эти салаты делают зиму в нашей семье очень вкусной, пусть они порадуют и других.

Синенькие с фасолью

2 кг синеньких, 1,5 кг перца, 1 кг моркови, 2 зубчика чеснока, 2 л томата, 0,5 масла, 70 г соли, 120 г уксуса, 120 г сахара, 1 литровая баночка фасоли.

Заранее сварить фасоль.

Синенькие порезать мелкими кубиками, посолить, перемешать. Перец мелко порезать.

Морковь натереть на терке, чеснок подавить в разогретое масло, потом положить морковь и несколько минут потушить, затем добавить остальные овощи, томат, соль, сахар. Тушить 40 минут. Затем добавить фасоль и уксус и тушить все вместе еще 15 минут. Горячим разложить в банки и укупорить.

Салат из сладкого перца

5 кг сладкого перца, 2 кг лука, 1 стакан растительного масла, 1 стакан уксуса, 2 ст.ложки соли, 2 л томатного сока, 1 стакан сахара.

Перец порежьте произвольно, удалив семена, лук - полукольцами.

Кроме уксуса, перца, лука, все прокипятить в течение 20 минут, затем влить уксус, положить перец и лук, прокипятить еще 15 минут и закрывать.



Алена Агеева, г. Пенза

Салат из фасоли

Прокрутить через мясорубку 3 кг томатов, добавить 1,5 ст.л. сахара, 3 ст.л. растительного масла, 3 ст.л. соли, 1,5 ст.л. уксусной эссенции.

Тушить 10 минут с момента закипания.

Потом добавить 1,5 кг зеленой фасоли или зеленых бобов, кипятить 20 минут. Затем положить 1,5 кг очищенного и нарезанного соломкой или кружочками болгарского перца. Добавить 1,5 ч.л. горького красного перца. Кипятить 20 минут.

На дно банок положить чеснок, укроп, петрушку. Разложить салат по банкам и стерилизовать.

Приятного аппетита!

Светлана Ильченко, х.Калинин Ростовской области

Свекла «Аленка»

4 кг свеклы, натертой на крупной терке, 1,5 кг молотых помидоров, 100 г 6%-ного уксуса, 50 г соли, 150 г сахара, 200 г чеснока, 500 г болгарского перца, 500 г лука, 3 пучка петрушки, 200 г растительного масла.

Разогреть в посуде растительное масло, опустить туда нашинкованный лук и пассеровать 10 минут. Вылить томат, уксус, опустить измельченный чеснок, петрушку, соль, сахар, перец, хорошо размешать, опустить свеклу и снова размешать, кипятить 45 минут на малом огне, часто помешивая и прикрывая крышкой.

Когда свекла будет готова, быстро расфасуйте ее в чистые банки, закатайте крышками, переверните и укутайте.

№22, 2003 г. Скатерть-Самобранка



Нина Спасова, г. Славянск-на-Кубани Краснодарского края

Лечо из баклажанов

Это лечо можно готовить и с **перцем (5 кг)**, но я делаю из баклажанов.

5 кг баклажанов порезать кубиками, хорошо посолить, дать постоять 30 минут. Затем хорошо промыть и отжать. Вскипятить 2 л томатного сока и опустить туда пропущенные через мясорубку **5 штук сладкого красного перца, 2 штуки перца горького, 2-3 головки чеснока.** Туда же добавить **1 стакан 6%-ного уксуса, 2 стакана растительного масла, 1 стакан сахара, 2 ст.л. соли.**

Все вскипятить, всыпать туда баклажаны, проварить 20 минут, за 5 минут до конца варки добавить зелень.

Горячим разложить по банкам и закатать.

Людмила Мельникова, п.Прибрежный Самарской обл.

Салат «Редька хрена слаще»

На 1 банку 0,5 л: 160 г редьки, 160 г капусты, по 30 г моркови и лука, 10 г зелени , 1 зубок чеснока.



Редьку строгают на крупной терке. Морковь очищают и режут на пластинки, капусту тонко шинкуют соломкой, лук тоже. В каждую пол-литровую банку кладут: **0,5 ст.л. уксуса 10%-ного, зелень петрушки, чеснок.** Уплотняя, кладут смесь овощей. Добавляют **по 1 ч.л. соли и сахара,** заливают кипятком до уровня продуктов. Банки накрывают крышками и прогревают: 0,5 л - 8-10 минут, 1 л - 12 минут. Укупоривают, несколько раз встряхивают, прокатывают по столу и ставят крышкой вниз.

Салат «Грибная жаренка»

Грибы очистить, промыть, подсушить, обжарить в сильно разогретом растительном масле. Переложить в мелкую посуду и охладить. Уложить в банки, переслаивая дольками чеснока, мелко нарезанной зеленью укропа и петрушки, кружочками отваренной в соленой воде моркови.

В оставшееся после жарки грибов **масло добавляем столовый уксус** и соль - по вкусу. Доводим смесь до кипения, снимаем с огня, охлаждаем и заливаем ей грибы, налив предварительно в банки растительное масло слоем в 2 пальца. Закатываем.

Надежда Марар, г. Сочи

Салат «Тройка»

Понадобится 3 помидора, 3 болгарских перца, 3 баклажана, 3 луковицы, 3 зубчика чеснока.

Порежьте овощи достаточно крупными дольками. 100 г растительного масла, 3 ч.л. сахара и соль доведите до кипения в глубокой сковороде. Нарезанные овощи опустить в кипящее масло и тушить 15-20 минут. Перед концом варки добавить мелко нарезанный чеснок и 40 г 6%-ного уксуса.

Сложить в стерилизованные банки и закатать.

Баклажанная икра «Заморская»

На 1 кг баклажанов: 1 кг помидоров, 300 г лука, 1 неполная ст.л. соли, 1,5 ст.л. сахара и 1 ст.л. 6%-ного уксуса.

Баклажаны очистить от кожуры, нарезать мелкими кубиками и обжарить в растительном масле (под крышкой) до полуготовности. Добавить помидоры, мелко измельченные без кожуры (я тру на терке) и продолжать тушить.

Как только масса загустеет, добавить лук, посолить, посахарить по вкусу и тушить еще 10-15 минут. Если икру любите острую, добавьте уксус.

Разложить по банкам, закатать.

Надеюсь, вам понравятся мои рецепты и зимой все останутся довольны.

Л.М.Кирпичева, с.Еруслан Саратовской обл.

Хотя я хозяйка с 30-летним семейным стажем и у меня в запасе множество рецептов (а готовить и поесть в нашей семье любят), я с удовольствием пользуюсь и вашими рецептами. Но вот сколько ни читала я газету - ни в одной не было салатов из редьки. Дело в том, что многие не делают салаты из редьки из-за неприятного запаха, но ведь в заготовках этот запах теряется.

Салат из черной редьки

В 500-грамовые банки уложить слоями тертую на крупной терке **редьку и нарезанный длинными пластинками болгарский перец (лучше брать разных цветов).** Сверху положить **1 ч.ложку соли, 1/2 ч.ложки сахара, 2 ч.ложки 9%-ного уксуса** и залить кипятком. Банку закрыть крышкой и стерилизовать 10 минут.

Вместо болгарского перца можно положить капусту или морковь. А еще я делаю салат из тертой черной редьки, репчатого лука, порезанного полукольцами и петрушки. Технология приготовления салатов такая же, как и с перцами.

Бди, а то обманут

МАСЛО МАСЛЯНОЕ

В магазинах маслом называют все, что не маргарин. К счастью, разобраться в том, что за продукт лежит на прилавке, не так уж сложно.

Масло желтого цвета - от коровы, которая кушала хорошо. В таком много бета-каротина. Белое масло приходит к нам от тощей коровы. Если масло ярко-желтое - производители переборщили с красителем (все с тем же бета-каротином). Крашеное масло почти всегда делают из плохоньких сливок.

Масло «Легкое» или «Домашнее» - это шутка. Сливочным маслом такой продукт и не пахнет. Пахнет подсолнухом. По сути - это маргарин, смесь растительных и животных жиров. Пропорции, в которых их смешали, - личная фантазия производителей.

Крестьянское и любительское масло делают из сливок. Но сливки были жидковаты. Кашу таким маслом не испортишь, но жарить на нем котлеты нельзя - на сковороде пузырится и пригорает. Вообще крестьянское масло очень редко бывает маслом сорта экстра или высшего сорта.

[illegible] сорта сбивают из чистых сливок. Такое украсит и кашу, и бутерброд, и для жарки сгодится.

Иногда в продаже встречается [illegible]. У маслоделов есть много причин солить свой продукт. Часто это делают для того, чтобы подавить активность бактерий. Нередко - чтобы замаскировать привкус низкосортного сырья. И почти всегда - в том случае, если масло нужно долго хранить. У соленого масла, которое хранится долго, может появиться рыбный привкус.

Вообще, хранить масло нужно с умом. Из холодильника вынимать ненадолго. Но если в доме масленка в холодильник отправляется только на ночь, такое хранение чревато неприятностями: влага с поверхности масла испаряется, жировые вещества окисляются, а злобные микроорганизмы так и норовят размножиться сверх нормы. Неприятный вкус и несварение желудка не за горами. Единственное спасение - масленка с крышкой. Ее можно оставлять на столе на несколько часов: масло подтает и будет легко намазываться на хлеб, а риск побочных эффектов сведется к минимуму.

Интернет-СМИ.

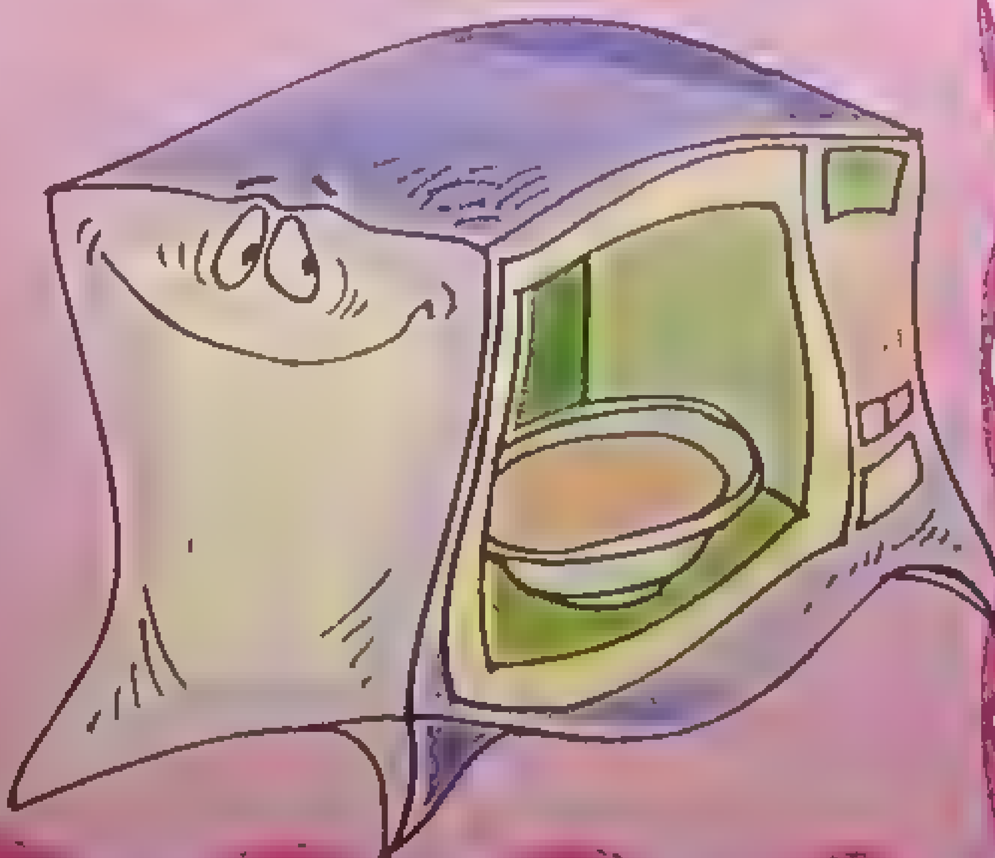


Кухонные премудрости

Микроволновая печь

Чтобы уметь пользоваться печью, запомните несложные правила:

- Категорически запрещается пользоваться металлической посудой, а также такой, где есть хоть крошечная деталь из металла. Иначе у вас выйдет из строя генератор микроволновой энергии. Подойдет посуда стеклянная, керамическая, фарфоровая, бумажные и пластмассовые тарелки, подносы.
- Не кладите в печь слишком мало продуктов. Их должно быть не меньше 200 граммов.
- Для удержания тепла и пара нужно плотно закрывать готовящееся блюдо. Вместо металлической крышки пользуйтесь салфеткой или плотно натянутой полиэтиленовой пленкой. Пленка облегчает определение момента закипания: поднявшаяся над посудой пленка указывает на процесс кипения. Овощи просто заверните в бумагу, а мясные продукты - в салфетки, чтобы жир не разбрызгивался.
- В микроволновой печи прогреваются только сорта жиров, содержащие воду. Говяжий и свиной жир прогреваются опосредованно (например, при добавлении лука).
- Варите мясо в минимальном количестве жидкости.
- При приготовлении нежных сортов мяса не доводите температуру до 100 градусов.
- Еда будет особенно вкусной, если укладывать продукты ровным слоем. Известно, что по краям пища готовится быстрее, значит, сюда можно положить кусочки потолще.
- После выключения печи блюдо должно достояться. Это займет треть того времени, которое понадобилось на его приготовление. Тут есть двойная польза: и вкус станет лучше, и энергию сэкономите.
- Для выпечки включайте минимальную мощность, выпекайте пироги под пленкой и снимайте ее незадолго до окончания выпечки.



Хозяйке - молодайке...

Взбиваем!

Чтобы взбитые белки не осели, нужно сразу же, как только образуется густая белая масса, добавить в белки немного сахарной пудры. Продолжать взбивать еще 3-4 минуты. Сахар поможет белкам хорошо сохранить форму и не даст им свернуться.

***

Чтобы при отделении белка желток оставался целым, яйцо разбивают и выливают в бумажную воронку. Белок постепенно вытечет через отверстие в заостренном конце в стакан, а желток останется в воронке.

***

Перед взбиванием белков можно предварительно протереть внутренние стеки посуды половинками лимона: кислота не только облегчает взбивание, но и делает массу пышнее.

***

Белки легче взбить, если добавить в них щепотку мелкой поваренной соли.

***

Чтобы тесто удалось, белки перед взбиванием рекомендуется охладить в холодильнике или подержать яйца под струей холодной воды.

***

Взбивать крем из масла (маргарина), только что вынутого из холодильника, трудно. Нарежьте масло маленькими кусочками и положите в посуду, ополоснув ее перед этим кипятком. Через 5 минут масло станет достаточно мягким и его можно будет взбивать.

СЕКРЕТ АРОМАТНОГО КОФЕ

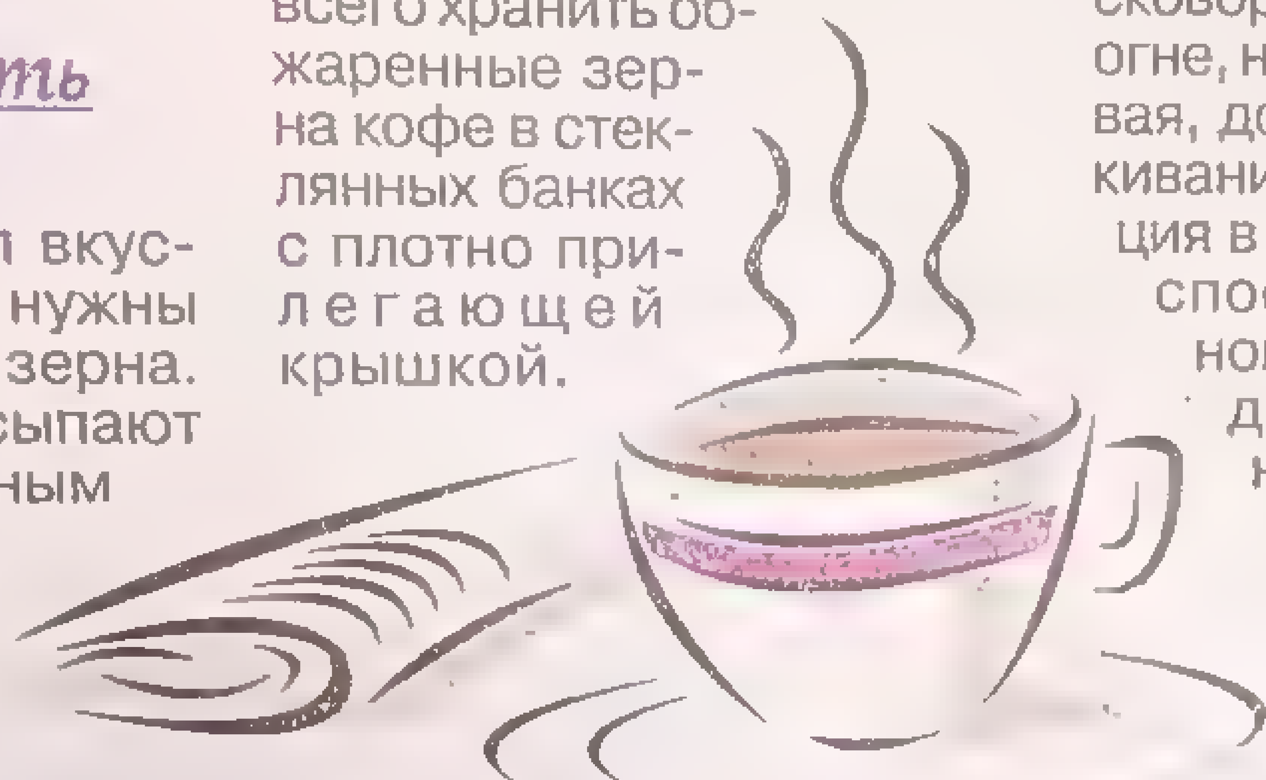
Кофе - один из самых популярных и распространенных напитков в мире. Количество его любителей насчитывается миллионами, многие просто не могут представить себе дня без чашечки этого ароматного напитка. А как его правильно приготовить, как сохранить аромат кофейных зерен на долгое время?

Как пожарить кофе?

Чтобы кофе был вкусным и ароматным, нужны свежеобжаренные зерна. Зеленые зерна насыпают на сковородку ровным слоем толщиной до 3 см и ставят на огонь или в духовку, непрерывно перемешивая до тех пор, пока зерна не потемнеют. Разломив одно из зерен, убедитесь, что зерна потемнели не только снаружи, но и внутри. Слишком долгое нагревание лишает зерна масла, которое создает напиток, а слишком бледные зерна также дадут плохой результат.

Спрячем по баночкам

Обжаренный кофе легко поглощает посторонние запахи, поэтому лучше всего хранить обжаренные зерна кофе в стеклянных банках с плотно прилегающей крышкой.



До некоторой степени это предохраняет кофе от слишком быстрой потери аромата и случайного приобретения посторонних запахов. Хранить зерна кофе лучше в холодильнике. Если в результате длительного (но правильного) хранения кофе утратил аромат, очистите его от сора и дефектных зерен, промойте в течение 2-3 минут в дуршлаге холодной водой из крана. Засыпьте влажные зерна на чистую сковородку и просушите на огне, непрерывно помешивая, до появления потрескивания. Подобная операция в определенной мере способствует восстановлению аромата, но дефектов зерен она не устраняет.

Заварим кофе

Для того чтобы приготовить кофе, посуду ополаскивают кипятком. Затем засыпают кофе. Обычная порция: однадве чайные ложки кофейного порошка на стакан воды. Порошок заливают крутым кипятком так, чтобы кофе не оказался на поверхности. Теперь воду необходимо подогреть. Позаботиться надо только о том, чтобы нагревание не происходило слишком быстро. Кофе доводят почти до кипения. Как только поднимется пена, кофейник сразу снимают с огня и некоторое время ждут, чтобы осела гуща. Кофе всегда подают к столу горячим, поэтому отстаивание не должно быть слишком продолжительным. Несколько капель холодной воды ускорят процесс оседания гущи.

Помните: кофе не варят, а заваривают. Кипение убивает кофе.

Пробуем.ру

Добрый совет

Сушеные грибы натуры нежные

Сушеные грибы обладают способностью очень быстро впитывать влагу, поэтому их нельзя держать рядом со свежими овощами. Если же они все-таки отсырели при хранении, то их следует подсушить повторно, иначе они быстро заплесневеют и испортятся.

Нельзя хранить сушеные грибы и вместе с сильно пахнущими веществами, так как они быстро воспринимают посторонние запахи.

Не следует варить грибы на слишком сильном или слишком слабом огне - они станут либо жесткими, либо чересчур дряблыми. Так что лучше будем варить на среднем огне.

Сушеные лисички лучше разварятся, если в воду добавить чуть-чуть питьевой соды. Чтобы грибы сохранили при варке свой цвет, в воду положите немного лимонной кислоты (0,5 г на 1 л воды).

А если сушеные грибы на несколько часов замочить в молоке, добавив в него немного соли, - они станут точь-в-точь, как свежие.

Кухонные премудрости

Алюминиевая посуда

В алюминиевой посуде можно готовить любую пищу, в том числе соленую и содержащую органические кислоты. Но хранить в ней пищу более 2 дней не рекомендуется.

Нельзя держать в алюминиевой посуде квашеную капусту и соленья, так как от длительного действия щелочей и кислот посуда портится.

Перед пользованием новой алюминиевой посудой следует промыть ее горячей водой с мылом с помощью щетки.

Чтобы избежать потемнения алюминия, нужно первый раз смазать стенки посуды любым пищевым жиром или маслом, вскипятить в ней воду, затем вылить ее, после чего можно пользоваться посудой.



Кстати...

- Вместо ореховой крошки и кокосовой стружки края и верх торта вполне можно посыпать тертым шоколадом.
- Желатин лучше всего распускать на горячей водяной бане. Чтобы не образовывалось комочков, нужно развести его сначала в 3-4 стол.ложках желируемой жидкости, а затем аккуратно ввести в оставшуюся массу и перемешать.
- Желатиновый порошок многие хозяйки советуют растворять в половнике, наполовину опущенном в кипящую воду.
- Топленое масло можно использовать для любого теста. К тому же оно более экономично в употреблении, чем сливочное.Используя его, следует уменьшить указанное в рецепте количество жиров на одну пятую. Но при этом взять чуть больше жидкости.

Традиции домашней кухни
Своя! кухня ™
пельмени ручной лепки,
котлеты,
мясные полуфабрикаты.
ООО "ПК "Большая Волга", тел. (8312) 69-02-93

Овощные отвары полезны всем

Многие хозяйки, отваривая овощи, воду, в которой они варились, выливают, полагая, что в ней нет ничего полезного. Это ошибка. Дело в том, что во время варки овощей часть веществ, содержащихся в них, переходит в отвар.

Отваривают обычно капусту, морковь, свеклу, картофель, репу, брюкву. В капустном отваре, например, содержится витамин С (если, конечно, вы недолго варили капусту), витамины U и Р, а также большое количество минеральных солей калия и кальция. Кстати, чтобы сохранить как можно больше этих ценнейших веществ, капусту, как и другие овощи, надо заливать небольшим количеством крутого кипятка и, доведя до кипения, варить на слабом огне не более 5 минут. Сняв с огня, не сливайте отвар в течение 10 минут. Дольше держать овощи в воде не стоит, они становятся водянистыми и невкусными. Исключение - цветная капуста, ее можно некоторое время подержать в отваре.

Морковь и свеклу лучше отваривать вместе, в этом отваре целая гамма незаменимых пищевых веществ: каротин (провитамин А), фолиевая кислота, витамин С, много легкоусвояемого сахара, соли калия, железа, магния, фосфора. Кстати, весьма питателен отвар не только из молодой свеклы, но из ее ботвы.

А сколько полезного в отварах из репы и брюквы! Здесь витамины С и РР, ценная клетчатка, эфирные масла, сахар, минеральные соли. Не забывайте отваривать и листья репы, в них много кальция.

Помидор - рекордсмен по количеству ценнейших пищевых веществ, поэтому томаты полезнее есть сырыми, как, впрочем, и все другие овощи. Все же мы добавляем помидоры при варке других овощей для того, чтобы придать овощному отвару пикантный кисловатый вкус (поскольку в помидорах немало нужных организму органических кислот: лимонной, яблочной, щавелевой).

Что касается картофеля, если вы варите его в «мундире» (так лучше сохраняются его ценные питательные свойства), то, конечно, этот отвар сливается. А вот при варке очищенного картофеля получается весьма полезный отвар, в котором особенно много калия и витамина С.

Делают ли бананы счастливыми?

Случайно услышала, что бананы обладают свойством улучшать настроение. И что их даже называют фруктами счастья. Правда ли это?

Наталья, г.Богородск, Нижегородская обл.

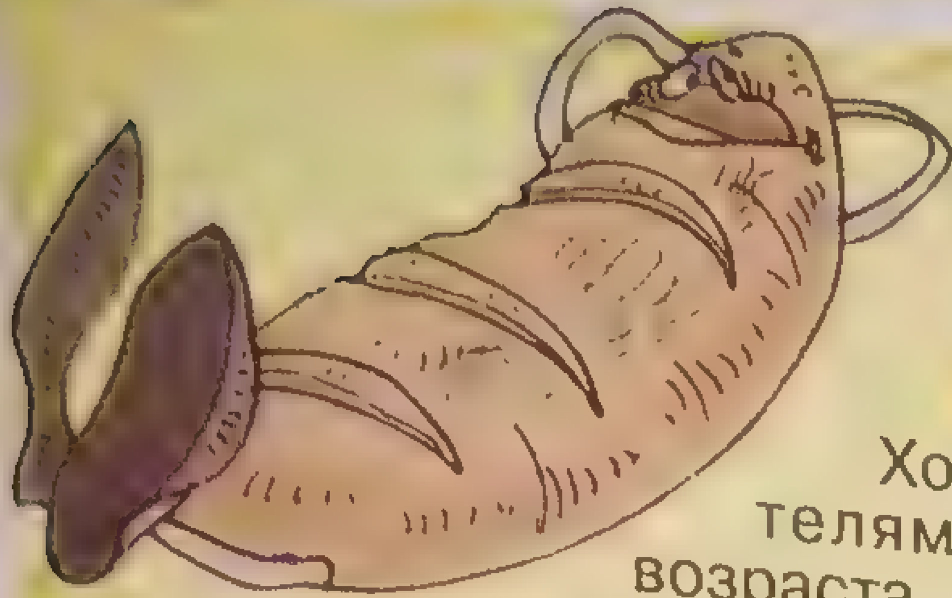


Счастливыми, конечно, бананы нас не сделают, но они являются поставщиками большого количества углеводов и заботятся о том, чтобы в распоряжении мозга всегда находилось достаточное количество определенного вещества - серотонина, улучшающего контакт между нервными волокнами и нервными клетками. Серотонин положительно воздействует на наше самочувствие и обладает способностью стимулировать настроение. Поэтому в стрессовые периоды очень полезно съедать по 3-4 банана ежедневно, это прибавит оптимизма.

Напиток «Радость»

Два банана средней величины очистить и мелко нарезать. Взбить миксером вместе с **150 г йогурта, 400 мл холодного чая и 4-5 столовыми ложками вишневого или любого другого сиропа.**

УЮТная газета
Моя судьба - в моих руках
ТОЛЬКО В "УЮТНОЙ ГАЗЕТЕ":
• как свои недостатки превратить в достоинства
• как избежать обыкновенных женских ошибок
• как добиться успеха на работе
• как сделать свой дом уютным гнездышком
А также рукоделие:
вышивание, шитье, вязание...
ЧИТАЙТЕ "УЮТНУЮ ГАЗЕТУ"



Просьба читателя

Лепешки на сметане

Хочу обратиться к читателям - людям старшего возраста, особенно к живущим в деревне. Воспоминания о детстве всегда самые дорогие. Из своего детства я всегда вспоминаю деревню Петрушино, озеро Поповое и лепешки, которые пекла моя бабушка Евдокия Ивановна.

Мне уже почти 50 лет, но никогда в жизни таких лепешек я больше не ела: тесто желтое, сверху надколоты вилкой, а запах!

Может, кто поделится рецептом лепешек на сметане?

Да и вообще хотелось бы почитать о приготовлении лепешек на сале, маргарине и т.д.

Евгения ВЕСЕЛКОВА, г. Лакинск Владимирской обл.

Выполняем просьбы

Я долго искал в своей коллекции калиновые рецепты для **Надежды ИВАНОВОЙ** и вот наконец-то нашел.

Калиновый сироп

На 1 литр сока калины 1 кг сахарного песка, 10 г лимонной кислоты.

В сок калины добавляют сахар, нагревают до полного растворения, удаляют пену, добавляют лимонную кислоту. Снова кипятят 5 минут, процеживают через марлю и разливают в бутылки. Бутылки закрывают прокипяченными пробками. Хранят в холодном месте.

Калиновый уксус

Сок калины смешивают с равным количеством воды, к 1 литру смеси добавляют 100 г сахара, 40 г дрожжей, 10 г сухого черного хлеба.

Смесь оставляют в темном месте на 10 дней при температуре 20-30 градусов. После процеживания добавляют 50 г сахара. Брожение идет в течение 2 месяцев.

Полученный после прекращения выделения пузырьков уксус фильтруют и разливают по бутылкам.

Соус из калины

На 200 г сока калины - 300 г сахарного песка, 2 стакана воды, 5 г картофельного крахмала.

В 2 ст.л. воды разводят крахмал, вливают его в кипящую воду, добавляют сок калины, сахарный песок, доводят до кипения. Используют как подливку к кашам, запеканкам, крупяным блюдам.

Виктор КРЫЛОВ, г.Сосновый Бор Ленинградской обл.

Ищу песню

«Помнишь, мама...»



Мне очень хочется найти слова песни, названия которой я не знаю. Но слова там есть такие:

«Помнишь, мама, как девчонку чужую
Я привел к тебе в дом, у тебя не спросив?
Строго глянула ты на жену молодую
И заплакала вдруг, нас поздравить забыв».

Лидия КЛИМЕНКО, г. Энгельс Саратовской обл.

Рада помочь!

Орешница

По просьбе **Елены Шемариной из Новочебоксарска** посылаю рецепт моей бабушки Марии Ефимовны. Этот рецепт из моего детства, готовила его бабушка в русской печке, но можно его делать и в духовке.

Из отварной картошки готовится крутое пюре с добавлением яиц, молока, сливочного масла или же на сметане. Подмешивается жареный лук. Вся масса выкладывается в глубокую сковороду и запекается. Верх обязательно надо обмазать сметаной и сделать ложкой узор.

Когда все пропечется и сверху образуется румяная коричневатая корочка, блюдо вынимают из печи, дают немного остыть, делят на порции и поливают каждый кусочек моченой брусникой.

Смотрится изумительно! А вкус пикантный: сочетание запеченного картофеля и моченых ягодок и сока брусники просто великолепно! Бабуля называла это блюдо «Орешницей», вероятно, за ореховый цвет.

Кстати, моченую бруснику готовить очень просто: свежие ягоды заливают прокипяченной водой с добавлением сахара (1 ст.л. на 1 л). Хранится она очень долго.

Екатерина РУБЦОВА, г. Кашин Тверской обл.

Свои дрожжи лучше

Прочла **№ 16 (29), август, 2003 г.**, и решила ответить на просьбу **Елены ОВЧАРОВОЙ из г.Краснодара.** Она просит научить сделать дрожжи для теста самим.

Вот рецепт.



1 литр воды, 1 ст.ложка соли, 0,5 стакана сахара - вскипятить и остудить до парного молока. Натереть на терке 3-4 сырые очищенные картофелины, опустить в теплый рассол, размешать и поставить на 12 часов в теплое место бродить, а потом в холодильник. Брать нужно по мере надобности.

Когда я пеку пироги или хлеб, то беру **1 стакан закваски на 1 литр молока или воды.**

Полина СЫЧЕВА, г.Геленджик.

Выполняем просьбы

Хворост

Прочитала просьбу читательницы, которая просит поделиться рецептом хвороста. Я знаю 2 способа готовить хворост с помощью формочки.

Первый.

Для теста: 1 стакан муки, 1 стакан воды, 50 г сахара, 50 г водки или вина. Все размешать. Поставить кипятиться растительное масло. Формочку окунать наполовину в тесто и кипящее масло. Снимать вилкой. Посыпать пудрой.

Второй.

100 г муки, 1 ст.л. сахара, 1 яйцо, 3\4 стакана молока или сливок, 1-2 ст.л. растопленного сливочного масла; жир, сахарная пудра.

Просеять муку в миску и смешать ее с сахаром. Продолжая помешивать, влить молоко или сливки, яйцо и масло. Выставить тесто на 1 час на холод.

Жир разогреть и опустить в него формочку, потом - в тесто и снова в жир. Обжарить до золотисто-коричневого цвета.

Татьяна АНДРЕЛА, г. Санкт-Петербург.

И напоследок...

Поздравляем победителей

Всем счастливчикам – подарки!

У нас снова определились победители.

С первым местом сегодня мы поздравляем **Татьяну Губанову из Ростова-на-Дону за «Пикантные» яблочки.** Вы получаете в подарок подписку на «Скатерть-самобранку» на I полугодие 2004 года.

Второе место завоевала **Галина Бобрик из г.Бреста. Варенье «Изумительное»** нас изумило. Вам дарим книгу с кулинарными рецептами.

И наконец, **третий приз,** набор крышек для консервирования, достался **Людмиле Мо[illegible]никовой из п.Прибрежный Самарской области.** Спасибо за рецепт **салата «Ред[illegible] хрена слаще».**

Мы рады за призеров, а остальным авторам оставляем надежду на победу в следующих номерах газеты.

Страдания садовода

Если народ хочет видеть в газете [illegible], анекдоты и ребусы, то [illegible] ческую песню про садоводов [illegible] а поется она на мотив песни [illegible] фильма «Свадьба с приданым». ([illegible] тать, милая, не стану...»)

1. Приобрел себе
участок
И забыл про домино.
Я газеты не читаю,
Не хожу теперь в кино,
Телевизор не включаю
И не балуюсь вином,
Вечерами не гуляю,
В саду бегаю бегом.

2. В отпуск я теперь
не езжу,
За грибами не хожу,
Лучше я в саду под грушей
На навозе полежу.
Позабыты воскресенья
И не знаю я суббот.
Обеспечен я работой
В огороде круглый год.

3. Грызунов, мышей
гоняю,
Снег под яблоней топчу.
Зайцев так теперь
шпыняю,
Что за гончую схожу.
Снег сошел - опять
забота:
Тут открыть, а там
закрыть,
То веранду
перекрасить,
То деревья побелить.

4. Май, июнь, июль
и август
Я в саду как на войне:
С сорняком один
не справлюсь,
Достается и семье.
Мы копаем и сажаем,
Мы на грядки воду льем.
И одну дорогу знаем -
Между садом и жильем.

5. Целый день под
солнцем маюсь,
Пот ручьями так и льет.
Для спасенья урожая,
По ночам варю компот.
Мариную помидоры
И солю я огурцы...
Как бы, братцы,
в саду этом
Не отдать
совсем концы.

Когда мы собираемся в гостях у кого-то из садоводов и поем эту песню, всем бывает очень весело.

Антонина АРЖАНОВА, г. Дзержинск.

Следующий номер газеты выйдет 11 ноября.

Рецепт «на бис»

Фирменный рецепт от Елены Башмаковой

Салат «Гранатовый браслет»

Салат делается слоями.

Выложите на плоское блюдо слой натертого на крупной терке отварного картофеля. На него - слой отваренной и натертой моркови, потом слой мелко нарезанного отварного или жареного куриного мяса, затем вареную свеклу, натертую и перемешанную с мелкоизмельченными грецкими орехами и, наконец, слой гранатовых зернышек. Каждый слой промазывайте майонезом. Дайте салату немного постоять - и он готов.

Особый вкус придают этому салату гранатовые зернышки. Когда их раскусываешь, они брызгают прекрасным кисло-сладким соком.

В этом салате много овощей, что очень полезно, а грецкие орехи и диетическое куриное мясо делают его очень сытным.

Желаю всем приятного аппетита!

г.Арамиль Свердловской обл.

Благодарность

Это фантастика!

Хочу выразить благодарность **Нине СЕМИТКИНОЙ** из Нижнего Новгорода **за рецепт быстрого теста** (за 15 минут).

Это просто фантастика! Приготовление пирогов (вместе со временем выпечки) занимает всего час! А какие это пироги: пышные, вкусные, так и тают во рту и совсем не черствеют.

Мы уже с успехом распространили этот рецепт по всем соседям и знакомым. Теперь пироги в нашем доме не проблема, а одно удовольствие!

Доброго здоровья вам, уважаемая Нина!

А еще нас покорил **рецепт курицы в банке,** который прислала **Раиса МОРОЗОВА.**

Мы его знали давно, но делать боялись. И лишь подробное описание, данное в газете, убедило нас попробовать это блюдо. Результат превзошел наши ожидания.

Примите большую благодарность от нашей семьи, уважаемая Раиса!

Уважаемая «Скатерть-самобранка»! Ваши рецепты - настоящая находка для нас.

Ирина САЛТЫКОВА, п. Октябрьский Нижегородской обл.

Где найти картофельную муку?

Недавно хотела испечь кекс «Снежинка» по рецепту Надежды Григорьевой, а там упоминается картофельная мука. Во всех магазинах спрашивала, но нигде нет, и продавцы о такой не слышали. Что же это за мука такая?

Надежда Семеновна.

Отвечаем: картофельная мука - это то же самое, что и картофельный крахмал. А найти его можно в отделе магазина, где продаются крупы, сахар и обычная мука.

«Скатерть-самобранка»
№22(35), октябрь 2003 г.
Главный редактор В.В.ШАБАНОВА
Адрес редакции: 603126, Н.Новгород, ул. Родионова, 192, корп.1
Телефон 8(312) 32-78-16
Учредитель - ООО «Слог»
Генеральный директор К.Н.ЕМЕЛЬЯНОВ
Тел. 8(312)75-98-67 e-mail: slog@gmi.ru

Рекламное агентство
тел.:8(312)32-78-16(124),34-91-15,факс 34-88-22
e-mail: reclama@gmi.ru
За достоверность рекламной информации ответственность несет рекламодатель.
Служба распространения и доставки
Тел.: 8 (312) 75-98-68, 75-97-53, 75-97-54
e-mail: sales@gmi.ru
Газета зарегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций 20.01.2003
Регистрационное свидетельство ПИ № 77-14485

Подписано в печать 13.10.2003 г. в 16 часов (по графику - в 16 часов)
Тираж **267161** Заказ № **1501**
За достоверность рекламной информации ответственность несет рекламодатель. Материалы, помеченные *, размещены на коммерческой основе
Цена договорная
Отпечатано в **ООО «ПГ «Русские типографии»,** Нижний Новгород, ул.Костина, 13

Распространение в Республике Беларусь - ИООО «Арго-НН» Адрес: 220050, г.Минск, ул.Володарского, 16, офис 408, тел/факс 227-74-10

Скатерть-Самобранка
№25 (38), 2003г.



Готовимся к празднику! стр. 4, 5

Фирменные рецепты от Валентины Исаковой

Утка с солеными груздями

Тушка потрошеной утки, 15-20 г сливочного масла, 150 г соленых груздей, 20 г очищенных огурцов, 20 г каперсов, сахар, 1 ч. ложка 3%-ного уксуса, укроп, специи.

Утку хорошо вымыть, нафаршировать солеными груздями и зашить, поставить в духовку в закрытой посуде (утятнице). В утятницу налить полстакана воды.

Пока тушится утка, надо сделать соус. В небольшой кастрюле соедините мелко нарубленные огурцы, каперсы, укроп, уксус, крепкий бульон (можно сделать из кубика), сахар и все хорошо перемешайте, прогрейте на слабом огне.

Утятницу за 20-25 минут до готовности откройте, чтобы утка зарумянилась. Готовую утку разрезать на куски, выложить на блюдо вместе с груздями, можно полить кусочки соусом или подать его отдельно.

Свинина с ананасами

300 г свинины (филе), 100 г консервированных ананасов, 80 г сыра, горчица, соль.

Свинину разрезать на порционные куски, отбить. Отбивные замочить в соке консервированных ананасов на 2 часа. Выложить на разогретую сковороду, придавить кусочки лопаткой, положив крышку меньшего размера, чем сковорода. Поджариваем одну сторону до золотистого цвета, затем отбивные переворачиваем, на каждый кусочек свинины кладем кусочек ананаса, солим и посыпаем тертым сыром. Разводим в ***1/2 стакана воды 1 ч. ложку горчицы,*** выливаем в сковороду и ставим в духовку на 30-40 мин., пока сыр не станет золотисто-коричневого цвета.

г.Оренбург.

Фирменные рецепты от Татьяны Варфоломеевой

Салат «Принцесса»

Сельдь освободить от костей и порезать мелкими кубиками. Также порезать маринованные огурцы, вареные яйца, вареную картошку и морковку. Добавить вареную фасоль. Все перемешать и заправить майонезом. Я все продукты беру на глазок.

Салат «Кити»

Этот салат слоеный. [illegible] яйца натереть на крупной терке, промазать майонезом. Измельченный лук залить кипятком, подержать 2 часа в кипятке и положить на яйца, опять промазать майонезом. Два яблока очистить и мелко порезать на лук, сверху положить тертый сыр и майонез.

г.Оренбург.

Фирменный рецепт от Людмилы Теплых

Бутерброд «Гость на пороге»

Беру **1-2 сырых картошки**, натираю на терке, солю, перчу, добавляю **1 яйцо сырое**, все перемешивается.

Нарезаю **черный хлеб** ломтиками, раскладываю заправленный картофель на каждый кусочек хлеба. Затем выкладываю на раскаленную сковороду картошкой вниз и обжариваю до золотистой корочки. Обжаривается бутерброд на растительном масле с обеих сторон. Затем сверху смазывается майонезом с чесноком.

Попробуйте, очень вкусно.

г.Киров.



Фирменные рецепты от Елены Литвинец

Салат «Темный бархат»

2 свеклы, 1 стакан отварного риса, 10-15 штук чернослива без косточек (или кураги), 1-2 зубчика чеснока, майонез.

Свеклу отварить, потереть на крупной терке. Чернослив (курагу) распарить, измельчить. Смешать свеклу с рисом и сухофруктами. Чеснок измельчить (если хотите, то можно и без него), смешать с майонезом. Заправить салат.

Следующий салат можно с полным правом назвать

«Проще пареной репы»

1 вилок капусты, 1 банка кукурузы, соль, майонез.

Капусту нашинковать, посолить, слегка помять. Добавить кукурузу и майонез. Все!!!

г.Тула.

Фирменный рецепт от Светланы Сухановой

Остренький торт

2 маринованные моркови, 4 яйца, 100 г колбасы или ветчины, 1 стакан вареного риса, 3-4 ст.ложки зеленого горошка, банка майонеза, 3-4 ст.ложки сметаны, 2 маринованных огурца, маслины.

Морковь натереть и перемешать с мелко нарезанными яйцами и колбасой, добавить рис и горошек, заправить майонезом и сметаной. Поставить в холодильник на 2 часа, после оформить в виде торта, украсив по бокам кружочками огурцов, а сверху маслинами.

г.Оренбург.

Фирменный рецепт от Людмилы Митиной

Закуска «Хороший денек»

Сварить 5 яиц, разрезать каждое пополам и вынуть желтки. Поджарить на сливочном масле 1 луковицу. Предварительно отварить грибы в соленой воде. Грибы, лук, желтки пропустить через мясорубку. В фарш добавить столовую ложку растительного масла. Соль и майонез по вкусу. Половинки белков наполнить фаршем с горкой, разложить на тарелке, украсить зеленью.

г.Сергач Нижегородской области.

Фирменные рецепты от Людмилы Крыловой

Мясные «огурчики»

Мясо (лучше корейку) - 600 г, сало свиное - 40 г, чеснок - 4 дольки, соль, черный перец по вкусу.

Мясо хорошо отбить, разрезать на 8 частей, отделить кости. Чеснок протереть вместе с салом, добавить соль и черный перец, положить на мясо, которое завернуть в виде огурчика и пожарить. На гарнир можно подать жареный картофель, овощи (помидоры, огурцы, зеленый горошек, морковь, зеленый лук, красный перец). Вкуснота и красота!

Салат «Латвия»

Рис - 1 стакан, сметана - 4 ст.ложки, яблоки - 2 штуки, помидоры - 4 штуки, огурцы свежие - 3 штуки, зелень петрушки и укропа по вкусу.

Сваренный рис промыть и после того как стечет вода, перемешать его с мелко нашинкованной зеленью петрушки и укропа. Помидоры и очищенные от кожицы и зерен яблоки нарезать ломтиками, а очищенные огурцы - соломкой.

Рис горкой выложить в салатницу, по бокам разместить помидоры, яблоки, огурцы. Перед подачей на стол полить сметаной.

Нижний Новгород.

Фирменный рецепт от Марины Бурнашовой

Пикантная закуска

150 г твердого сыра натереть на терке, добавить 1-2 ст.ложки майонеза, 3-4 зубчика давленного чеснока. Берем листья зеленого салата, кладем на каждый по 1 десертной ложке начинки и складываем каждый листочек вдоль пополам. Красиво укладываем на тарелку. Закуска готова. А как вкусно.

ст.Динская Краснодарского края.

Вернуть себе зрение? Это просто!

Врачи поставили ей страшный диагноз. Лечить ее глаза они уже не брались. Женщина жила только надеждами, но и те таяли с каждым днем... Однажды сын, преподаватель, принес домой необычные очки с дырчатыми, как решето, черными непрозрачными линзами и дал поносить больной. Через несколько дней мать почувствовала, как предметы вновь приобретают очертания, прибавляются силы, встала (а ведь раньше была прикована к постели!) и даже самостоятельно вышла на улицу! Всех, кто знал о ее недуге, этот факт поверг в шок.



Сертификат Минздрава РФ от 17.09.01г.№ 50. ФУ.02.969.П.018136.09.01

История, которую рассказали мне в одной из московских офтальмологических клиник, и правда кажется фантастичной. Я позвонила той женщине, и она подтвердила все до последнего слова – чудодейственные очки «Супер-Вижн» действительно спасли ее здоровье и вернули к полноценной жизни – прошли сильнейшая резь в глазах, связанные с ней спазмы сосудов головного мозга и дальнозоркость.

«Необъяснимое чудо»

Поверите ли вы, что любой человек, сегодня едва различающий в толстых линзах вторую строчку на офтальмологической таблице, через 3-6 месяцев непременно увидит буквы четвертой, пятой и даже седьмой строки, но уже без очков? Похоже на фантастику, не правда ли?

«Я тоже сначала не поверила, – пишет В.Ивлева (39 лет). – Страдала сильной близорукостью (-5), очень уставали глаза (работаю сборщицей). Очки «Супер-Вижн» мне подарила дочь. Пользовались всей семьей. Через 4 месяца дочь сняла линзы, а я – свои старые очки. И это – без операции! Большое спасибо! Очень прошу вас, вышлите очки моей сестре, адрес ее прилагаю».

Перечитываю эти письма... Их сотни и тысячи в день. От пенсионеров и школьников, рабочих и студентов – всех тех, кому уже помогла новинка, кто обрел свое новое зрение. Очки подходят при любом количестве единиц (плюс, минус), любом межцентровом расстоянии, ведь их секрет – в тонких пластинах вместо линз со множеством специальных отверстий. Очки не требуется носить постоянно – достаточно уделить несложным и не отрывающим от дел тренировкам всего 15-40 минут в день.

А что считает Минздрав?

Эти чудо-очки нельзя было нигде купить. Но даже сейчас, когда «Супер-Вижн» можно приобрести, вряд ли чудо-очки будут прописывать больным, как аспирин. Может быть, причина все в том же недоверии ко всему нетрадиционному?.. И вообще, как знать, не единичны ли те случаи выздоровления, о которых с удивлением рассказывают сами врачи? Чтобы удостовериться в реальных возможностях «Супер-Вижн», я решила обратиться к официальным источникам. Как выяснилось, отзывы на очки-тренажеры дали известные ученые, а к производству «Супер-Вижн» рекомендовали 12 НИИ и ведущих офтальмологических клиник.

Кроме того, «Супер-Вижн» – тренажер для глаз, имеющий гигиеническое заключение и сертификат Министерства здравоохранения РФ. В известнейшей офтальмологической клинике от Минздрава, мне, к большому восхищению, представили официальный перечень поддающихся излечению или профилактике очками «Супер-Вижн» заболеваний:

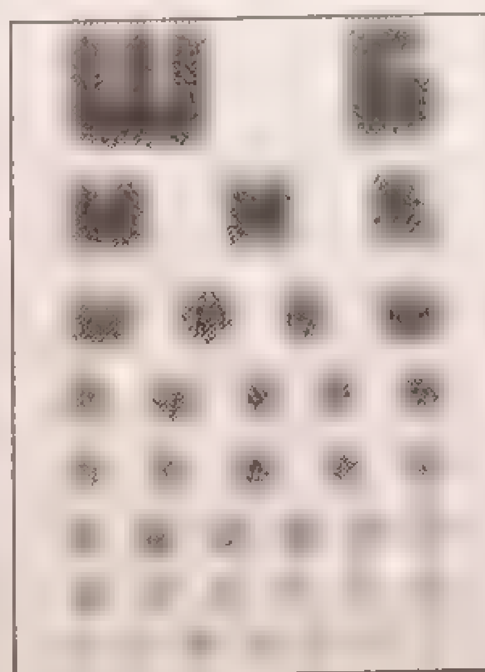
- близорукость;
- дальнозоркость, в том числе и возрастная (пресбиопсия);
- астигматизм;
- анизометропия (разная оптическая сила глаз);
- катаракта, глаукома;
- патологии глазного дна;
- дистрофические заболевания сетчатки;
- усталость глаз (астенопия).

Завидный перечень, не правда ли? Но еще любопытнее отзыв известного офтальмолога, Г.А.Бородина, профессора и руководителя Российского Офтальмологического Центра «Здоровое зрение»: «С помощью безлинзовых дырчатых очков уже сотни тысяч людей избавились от близорукости, дальнозоркости и астигматизма. Могу как специалист подтвердить: такого эффекта нельзя добиться ни посредством хирургического вмешательства, ни с помощью известных методов тренировок. Очки исправляют дефекты зрения на 0,5-1 единицу в месяц, снимают ощущение тяжести, жжения, «песка» в глазах. Этот прибор великолепно тренирует и укрепляет мышцы глаз, возвращая радость нормального зрения».

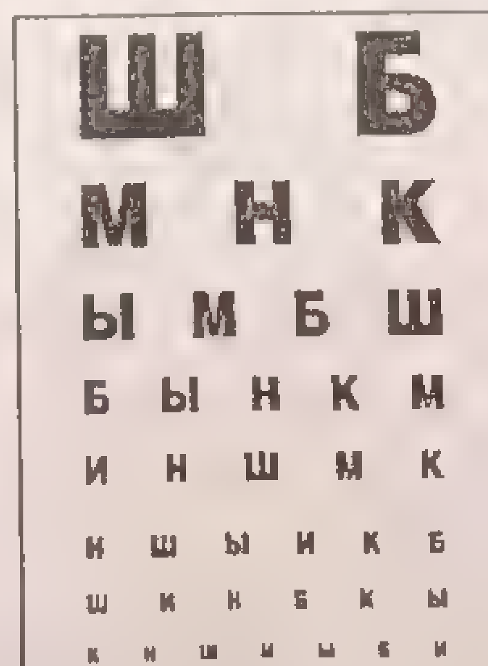
Доктор, который всегда с тобой

Когда мы заболеваем, начинаем верить во все, что хоть как-то облегчает наши страдания. Любое, даже временное улучшение повышает авторитет лекарства, от которого оно наступило. Но, как известно, то, что помогает одним, напрочь не подходит другим. Так ли универсальны очки-тренажеры «Супер-Вижн»? Отклики наших читателей – вот что еще раз, и уже окончательно убедило меня: так!

На правах рекламы.



до использования очков



через 3-5 месяцев тренировок

«Даже не верится, что подобное может быть! Я тратила на глазные капли почти все остатки своей небольшой пенсии – боролась с катарактой и глаукомой. У меня постоянно в глазах стояла как-будто пелена белая. Однажды старший сын забрал мои полпенсии и, ни слова не говоря, поехал, купил очки «Супер-Вижн». И... с тех пор мои пустые траты на капли и походы в аптеку прекратились. Пелена из глаз исчезла, вижу белый свет совсем другими глазами. Потраченных на очки денег я не жалею – здоровье дороже!», – пишет жительница Нижнего Новгорода **Авдеева Галина Васильевна**.

«Это классная вещь - эти очки с отверстиями, – оптимистичное письмо от **инженера-программиста Юрия Левченко**. – Усталость снимают за 5 минут, глаза как новенькие! Благодаря им испытываю все большее удовлетворение от любимой работы и жизни».

Кстати, «Супер-Вижн» могут не только вылечить многие глазные болезни, но и уберечь от них. Так, они снимают усталость глаз и век, ощущение тяжести, жжения, «песка» в глазах, повышают иммунитет, работоспособность., снижают до минимума опасность возникновения глазных заболеваний. Поэтому-то их рекомендуют и здоровым людям, а особенно детям и, конечно, работникам умственного труда.

Да, очки-тренажеры хотя и доступны по цене, но все же недешевы. Однако если с калькулятором подсчитать, во сколько обойдутся препараты для лечения преследующих вас глазных болезней, то выигрыш от приобретения «Супер-Вижн» очевиден. Затраты будут во много раз меньше, ведь срок службы очков «Супер-Вижн» ничем не ограничен. Кстати, это сразу же почувствовали пенсионеры и люди малообеспеченные, у которых каждый рубль на учете – все больше пожилых людей проникаются доверием к новинке.

Вот и я приобрела «Супер-Вижн» для своей пожилой мамы. И теперь с радостью наблюдаю, как она, неделя за неделей, опускается взглядом по таблице все ниже и ниже, пока не увидит, к собственной радости, десятую строчку в ней.

Приобрести оригинальные очки «Супер-Вижн» по цене 550 руб. можно в отделе оздоровительных товаров "Ваш Доктор" по адресу: г.Нижний Новгород, ул.Гордеевская, д.2-А, универмаг «Гордеевский», 1-й этаж. Отдел работает с 9 до 20 часов без обеда и выходных.

Жители области и других регионов могут заказать очки почтой по цене 550 руб. + 8% почтовый сбор. ОПЛАТА ПРИ ПОЛУЧЕНИИ. Заявки направлять по адресу: 603950, г.Нижний Новгород, ул.-Гордеевская, д.2-А, универмаг «Гордеевский», отд. "Ваш Доктор».

Адреса других магазинов:

- **г.Москва, Чистопрудный б-р, д.10, стр.1. Тел.510-10-10;**
- **г.Брянск, Центральный Универмаг, 2-й этаж, тел. (0832) 66-37-93;**
- **г.Вологда, ул.Зосимовская, д.70;**
- **г.Череповец, ул.Металлургов, д.34;**
- **г.Кострома, ул.Свердлова, д.80.**

Внимание! В последнее время участились случаи подделок очков-тренажеров, которые могут нанести непоправимый вред вашему здоровью. Приобретайте изделие только у производителя! Опасайтесь дешевых подделок! Настоящие очки «Супер-Вижн», поставляемые компанией «Ваш Доктор», должны иметь:

- **оправу из желтого (светлого) металла;**
- **надпись «Супер-Вижн» на правой дужке;**
- **цветную 16-страничную инструкцию с иллюстрациями и штрих-кодом;**
- **таблицу для проверки зрения;**
- **копию сертификата Минздрава РФ № 50.ФУ.02.969.П.018136.09.01**

Отдел «Ваш Доктор» предлагает широкий выбор оздоровительных товаров: лечебная косметика, биологически активные добавки, бальзамы, чаи, магнитотерапия, средства для похудения, фильтры для воды, массажеры и тренажеры.

Виктория ШИРОКОВА.

Фирменный рецепт от Ларисы Богородицкой

Салат «Пикантный»

Сначала уложить на дно салатницы чернослив, очищенный и порезанный кусочками. Полить немного майонезом. Затем слой вареной нарезанной кубиками курицы, еще немного майонеза, слой пережаренных грибов с луком, потом рубленые яйца, обильно полить майонезом. А сверху можно натереть на терке свежий огурец.

Продукты: 300 г отварной курицы, 3 яйца, 100 г замоченного чернослива, 300 г вешенок или шампиньонов, 2 луковицы пережарить.

Нижний Новгород.



Фирменные рецепты от Н.Коробовой

Мальтийский салат

Вам потребуется: 800 г кочанного салата, 2 апельсина, 100 г консервированных шампиньонов, 8 фиников, 2 луковицы.

Для заправки: молотый имбирь на кончике ножа, 4 ст.ложки растительного масла, по 2 ст.ложки соевого соуса, кетчупа, коньяка, винного уксуса, 1 ч.ложка меда, соль.

Салат нарежьте полосками шириной в 2 см. Почищенные апельсины порежьте тонкими ломтиками, лук - тонкими колечками, грибы - пополам. Финики разрежьте надвое и выньте косточки. Все перемешайте. Приготовьте заправку, залейте ею салат, перемешайте и поставьте в холодильник на 1 час.

Кипрский салат

Возьмите 2 крупных грейпфрута, по 200 г помидоров и мягкого сыра, 50 г оливок. Для соуса - 3 ст.ложки оливкового масла, соль, перец.

Грейпфруты помойте, почистите и нарежьте тонкими кружочками. Помидоры нарежьте также тонкими кружочками, сыр - ломтиками. На круглое блюдо выложите, чередуя так, чтобы краями они заходили друг на друга, кружочки грейпфрута, помидоров и сыр. А сверху украсьте оливками. Заправьте соусом и поставьте в холодильник минут на 30.

г.Знаменка Славгородского р-на Алтайского края.

Фирменный рецепт от Викторины Смуровой

Мясо в гранатовом соке

Вкус мяса от гранатового сока полностью меняется. Мясо становится немного кисловатым и ароматным. Я, правда, его малость подпортила - поперчила. Это было явно лишним.

500 г мякоти говядины или баранины, 1 гранат.

Из гранатовых зерен отжать сок. Для этого гранат разломить, зерна положить в дуршлаг с небольшими отверстиями или стальное сито и размять деревянным пестиком.

Мясо порезать небольшими брусочками, залить гранатовым соком, перемешать и оставить на 30 минут. Мясо вместе с соком выложить в сковороду, плотно закрыть крышкой, чтобы не допускать выкипания сока, и тушить до готовности на самом маленьком огне. Если сок во время тушения все же будет выкипать, долить небольшое количество кипятка. Перед окончанием готовки при необходимости посолить мясо по вкусу (чаще всего дополнительное подсаливание не требуется). Подавать мясо в гранатовом соке с отварным рисом.

Санкт-Петербург.

Фирменный рецепт от Людмилы Коробковой

«Апельсиновая курочка»

4-5 окорочков разрезать на порции и на 2 часа залить **молоком**. Слить молоко, окорочка **посолить, поперчить** и запанировать в муке. В глубокой сковороде обжарить со всех сторон до румяной корочки, между кусками куриных окорочков равномерно распределить порезанные с кожурой **1 апельсин и 1 лимон**, тушить под крышкой 15 минут, подать с рисом.

г.Волгоград.



Фирменный рецепт от Оксаны Юркевич

Мясо в кисло-сладком соусе

300 г говядины, 2 ст.ложки масла, 1 ст.ложка укропа, 1/2 стакана сметаны, 80 г воды, 1 ст.ложка муки, соль, 2 ст.ложки изюма, 1/2 стакана чернослива, 2 яблока.

Мясо нарезать на порционные куски и поджарить. Из муки и сметаны приготовить соус, а изюм и чернослив размочить в холодной воде. Нашинковать яблоки и чернослив. В кастрюлю положить масло, влить немного воды, сложить мясо, залить соусом, сверху засыпать фруктами, накрыть крышкой и тушить 10 минут. Перед подачей на стол посыпать зеленью.

г.Калинковичи Гомельской обл.

Фирменные рецепты от Екатерины Диановой

Салат «Каникулы в Рио»

Упаковка крабовых палочек (200 г), 1 банка черных маслин без косточек (15-20 штук), сухарики из черного хлеба (примерно столько же, сколько и маслин), майонез.

Крабовые палочки порезать кубиками, маслины пополам, перемешать с сухарями и заправить майонезом.

Ликер «Яичный»

1 стакан молока, 1 стакан сахара, 1 стакан водки (или коньяка), 5 желтков, ваниль.

Молоко взбиваем с сахаром и желтками, добавляем водку и ваниль. Переливаем в красивую бутылку.

Осталось 5 белков. Из них готовим безе. Охлажденные белки взбить в пену миксером. Затем постепенно добавить 1 стакан сахара, можно добавить мак или орехи. Испечь, точнее высушить, в негорячей духовке в течение часа.

г.Астрахань.

Фирменный рецепт от Марины Дубровской

Какой же праздничный стол без сладкого? Для этого случая у меня есть рецепт торта, который можно испечь, вернее собрать, даже за 3 дня до праздника. От этого он станет еще нежнее и вкуснее.

Зефирный торт «Мальвина»

Зефир - 1 кг, орехи - 1 стакан, молоко - 3/4 стакана, сахар - 4 ст.ложки, яйца - 2 шт., сливочное масло - 200 г, цедра - 1/2 лимона.

В кастрюльке, которую потом поставим на водяную баню, слегка взбить венчиком яйца. Вскипятить молоко с сахаром и, помешивая, тонкой струйкой влить в яйца. Довести смесь до загустения на водяной бане. Остудить. Натереть цедру с половины лимона, взбить сливочное масло и смешать. Понемногу добавляя яично-молочную смесь в масло, взбить крем, чтобы он стал пышным.

Разделить зефир на половинки. В разъемную форму для торта выложить слой зефира выпуклой стороной вверх. Разрезать несколько половинок на дольки и заполнить пустоты. Выложить 1/2 часть крема, разровнять, посыпать рублеными орехами. Затем уложить еще слой зефира, также заполняя пустоты, смазать оставшимся кремом, посыпать орехами. Можно украсить торт киви, консервированными персиками, ягодами.

Торт герметично закрыть и убрать в холодильник не менее чем на сутки. Этот торт может оставаться свежим в течение недели.

Когда позволяет время, я выпекаю под этот торт тонкий бисквитный корж. Тогда крема нужно сделать немного больше.

г.Санкт-Петербург.



Фирменный рецепт от Лилии Шапошниковой

Торт «Елка»

Я люблю печь пироги и торты, предлагаю всем рецепт приготовления торта на Новый год.

Тесто: 300 г муки, 250 г сливочного масла, 1 ст.ложка сахара, 1 желток, 2 ст.ложки сметаны, сок 1/2 лимона, соль.

Начинка: 500 г абрикосового джема, 1 белок, цедра 1 лимона.

Помадка: 300 г сахара, 0,5 стакана сметаны, 1 ст.ложка сливочного масла, 30 г какао.

Украшения: сахарная пудра, мармелад, орехи.

Масло порубите с мукой, добавьте сахар, желток, лимонный сок, сметану, замесите тесто и поставьте его на 2 часа в холодное место. Затем тесто еще раз вымесите и разделите на 3 части. Раскатайте коржи, наколите их вилкой и испеките в форме для торта. Еще горячие два коржа смажьте джемом, растертым с белком и лимонной цедрой, и накройте третьим коржом.

Остывший торт полейте шоколадной помадкой: из сахара, сметаны, какао сварите сироп, а затем хорошо разотрите его с маслом и горячим вылейте на торт. Положите на остывший торт шаблон с изображением елочки (сделайте из бумаги), посыпьте его через сито сахарной пудрой. Или сделайте елочку из зеленого мармелада.

п.Ковернино Нижегородской области.

Фирменный рецепт от Таисии Шамшиной

Торт «День и Ночь»

Для теста: 400 г сметаны, 400 г сахара, 2 яйца, 3 стакана муки, 1 ч.ложка соды, 2 ст.ложки уксуса, 3 ч.ложки какао.

Для крема: 1 яйцо, 1 стакан сахара, 1 стакан молока, 200 г сливочного масла, ванильный сахар.

Берем сметану, сахар, 2 яйца, муку, соду, разведенную в уксусе, все смешиваем и взбиваем.

Тесто делим пополам. К одной части добавляем какао, еще раз взбиваем и выпекаем на слабом огне на противне, застеленном бумагой. Второй корж выпекаем так же. Один корж получится белый, другой коричневый.

Охлаждаем. Разрезаем их вдоль и кладем все четыре пласта друг на друга, чередуя по цвету, и каждый корж промазываем кремом.

Крем готовим так: яйцо растираем с сахаром, добавляем холодное молоко, вымешиваем и на слабом огне доводим до кипения. Отдельно растираем сливочное масло и постепенно вливаем в него крем, взбивая. Добавляем по вкусу ванильный сахар, измельченные орехи и лимонную цедру.

г.Жердевка Тамбовской обл.

Фирменный рецепт от Галины Ланщиковой

Пирожное «Сюзанна»

В 0,5 стакана кефира гасим 0,5 ч.л. соды.

Теперь тесто: 1 стакан сахара взбиваем с 4 яйцами, добавляем 200 г размягченного маргарина, вымешиваем, выливаем кефир, опять вымешиваем, добавляем 3 стакана муки, ванилин.

На смазанный противень выкладываем половину теста и выпекаем. Когда испечется, в духовку ставим оставшееся тесто, а из первого коржа небольшим стаканом нарезаем кружочки. Их надо пропитать вином.

То же следует сделать и со вторым коржом.

Теперь кружочки надо соединить парами, сделав между ними прослойку из крема. Крем лучше всего приготовить масляный - масло, взбитое со сгущенкой. Этим же кремом пирожные нужно обмазать со всех сторон и обвалять их в крошке. Крошку очень просто сделать, измельчив обрезки коржа.

В крошку можно добавить кокосовую стружку и толченые орехи - тогда пирожные смотрятся, как снежки.

А если в крем и тесто добавить какао, то вкус у пирожных будет шоколадный и очень оригинальный.

Готовые пирожные перед подачей на стол надо подержать в холодильнике.

г.Астрахань.

Фирменный рецепт от Елены Овчаровой

Цыпленок фаршированный «На именины»

На цыпленка весом около 1 кг приготовить фарш: 2 куриные печени порезать, обжарить вместе с двумя мелко порезанными луковицами, добавить 1/2 стакана очищенного и обжаренного без масла фундука, 1 горсть порезанного чернослива, перец, мускатный орех, 2 ст.ложки белого сухого вина, соль, 2 желтка, цедру 1 лимона.

Цыпленка начинить фаршем, зашить и натереть смесью соли, горчицы и меда для золотистой корочки. Поставить в разогретую духовку, поливать образующимся соком.

Блюдо в приготовлении довольно простое, но его изысканностью вы порадуете именинника.

г.Краснодар.

Фирменный рецепт от Марины Бурнашовой

Фаршированные окорочка «Мулен Руж»

На 5 куриных окорочков: 1 луковица, 100 г грибов, 0,5 стакана рубленых грецких орехов, 1 бутылка белого сухого вина, соль, специи.

Из окорочков вырезать косточку с частью мякоти, которую порубить и слегка обжарить с луком и грибами, посолить, поперчить. Добавить рубленые орехи.

Полученным фаршем начинить неплотно окорочка, зашить и обжарить на раскаленной сковороде. Сложить в глубокую посуду, залить вином и поставить без крышки в духовку. Тушить на малом огне до выкипания жидкости.

Вместо вина можно использовать светлое пиво.

ст.Динская Краснодарского края.

Фирменный рецепт от Татьяны Чугуновой

Скороспелый курник

Нарезать **куриное мясо** кусочками, потушить с жиром до готовности. Очистить **картофель**. Замесить не очень крутое **сдобное тесто**. Лучше всего на кефире. Мясо посолить, поперчить, добавить натертый картофель, добавить **луковицу**. Из теста раскатать лепешку, накрыть ею сковородку так, чтобы края немного свисали. Переложить начинку, края поднять и защипать, чтобы в середине осталось отверстие. Поставить в разогретую духовку на 20 минут. Готовый курник остудить и смазать сливочным маслом или маргарином.

п.Первомайский Оренбургской области.

Фирменный рецепт от Светланы Кузнецовой

Курица в сахаре

1 кг окорочков, 2 ложки сахара (сжечь до черноты), 0,5 л воды, 1 ст.ложка соли.

Соединить воду, соль, жженый сахар, чеснок. Залить окорочка и поставить под гнет на 6 часов. Затем окорочка выложить из рассола на противень и зажарить в духовке. Приятного аппетита.

ст.Домна Читинской обл.



Фирменный рецепт от Марины Видаковой

Окорочка под шубой

Окорочка порубить на кусочки, посолить, поперчить. **Картофель** порезать на кружочки. Укладывать в форму слоями - окорочка, картофель, затем порезанный полукольцами **лук**, затем **сыр** натереть на крупной терке. Все залить **майонезом** и жарить примерно 2 часа в хорошо разогретой духовке.

г. Новомосковск Тульской обл.

Фирменный рецепт от Галины Мочаловой

«Сациви»

Это блюдо требует много времени для приготовления, но его вкус вознаградит вас.

Курицу разделать на кусочки, посолить, обжарить в жире, переложить в кастрюлю, залить водой или бульоном, чтобы покрывал курицу. Поставить на слабый огонь. Порезать колечками и обжарить **4 луковицы**, переложить в кастрюлю. Потереть туда же **5-6 зубчиков чеснока**, запустить **3-4 лавровых листа, перец горошком, стакан толченых грецких орехов. Добавить укроп, посолить.** Когда все закипит, добавить **500 г сметаны. Ложку муки развести в стакане подсоленной воды**, через ситечко влить в кастрюлю. Довести все до кипения и снять с огня.

п. Ново-Талицы Ивановской обл.

Зразы «Курочка Ряба»

Возьмите 500 г куриного филе, 4 столовые ложки молока, 2 столовые ложки грецких орехов, 2-3 столовые ложки сливочного масла, 3 столовые ложки тертого сыра, яйцо, по 2 столовые ложки панировочных сухарей и муки, растительное масло для жарки, соль, перец по вкусу.

Куриное филе дважды пропустите через мясорубку, добавьте муку, молоко, соль и перец. Из этой массы сделайте 8 круглых лепешек, на середину каждой положите фарш из измельченных орехов с сыром и размягченным сливочным маслом, сформируйте шарики. Смочите во взбитом яйце, запанируйте в сухарях и обжарьте в горячем масле.

Полезный совет

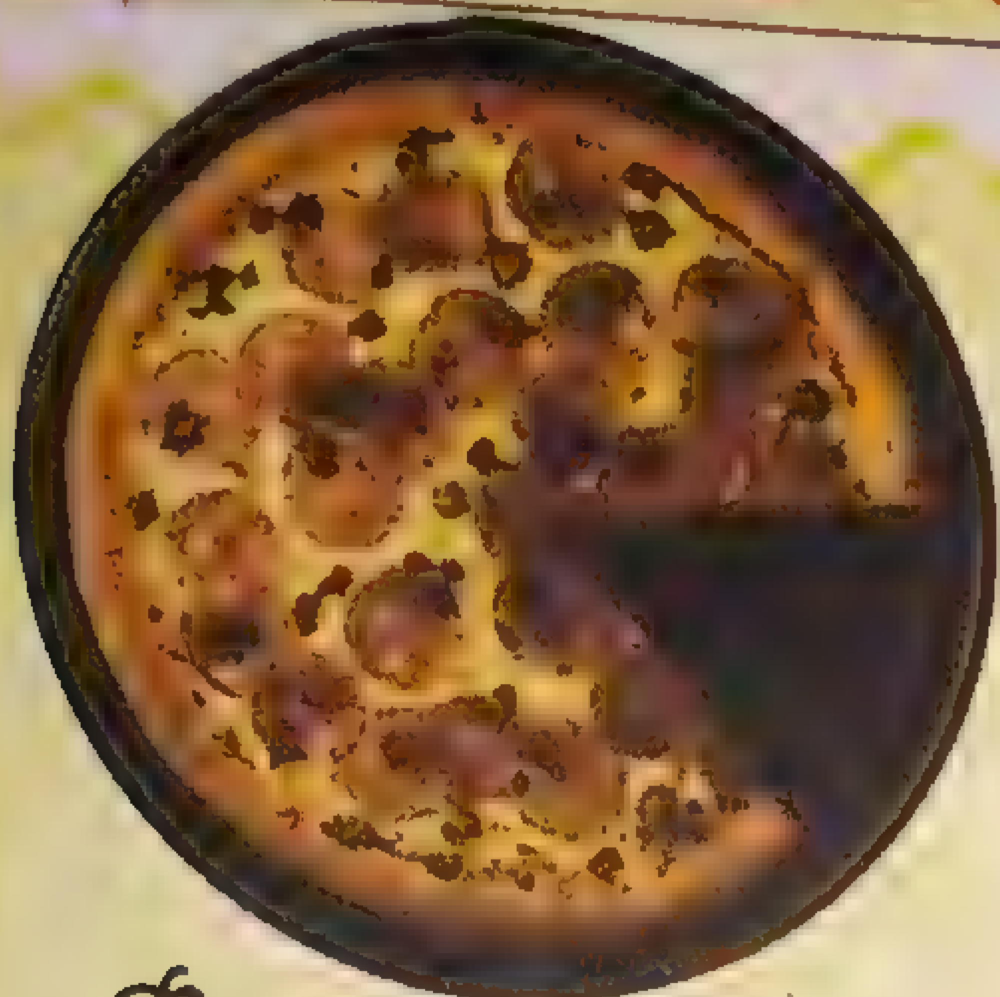
Можно ли определить, старая курица попалась или молодая? Когда покупаете птицу, обратите внимание на ее ноги: у цыплят и молодых курочек они толстые, кости крупные. Но даже если вы приобрели «старушку», можно помочь делу. Подержите ее несколько часов в воде с уксусом (стакан уксуса на литр воды), а затем варите или жарьте, птица быстро будет готова, мясо станет более сочным.

Улыбнись!



- Официант! У этой курицы одна нога короче.

- А вы что, с ней танцевать собрались?



Фирменный рецепт от Людмилы Кухарской

Пицца с колбасой

Разведем 50 г дрожжей в 0,5 л теплой воды, добавим 1 яйцо и 1 ч.ложку соли и все перемешаем. Затем всыпаем муку, чтобы тесто было, как густая сметана. После тесто ставим на 1-2 часа постоять.

В это время готовим начинку. Для этого режем 300 г колбасы и обжариваем на растительном масле до румяной корочки. Репчатый лук (1-2 головки) режем и также обжариваем, но только слегка. Колбасу и лук смешиваем, туда добавляем порезанные кубиками помидоры (помидоры желательно брать твердые).

Противень смазываем растительным маслом и выливаем на него тесто. Ставим противень в духовку на 13-17 минут, чтобы тесто чуть-чуть подрумянилось. Затем тесто равномерно смазываем томатном соусом, выкладываем начинку и сверху смазываем томатным соусом и майонезом и посыпаем тертым сыром (100-150 г). Ставим пиццу в духовку и выпекаем до полной готовности.

Вместо колбасы в начинку можно положить грибы или курицу.

г.Лида Гродненской области, Беларусь.

Фирменные рецепты от Галины Охановой

«Димляма»

Моя узбекская родня любит и умеет очень вкусно готовить. Замечательное блюдо готовил мой деверь, называется оно «Димляма» (не знаем, правильно ли прочитали мы название? - **Ред.**)

Берется казан, по всему казану внутри (по бокам и на дно) кладется бараний жир. У нас здесь трудно достать бараний жир, поэтому можно тонко порезать свиное сало. На сало кладутся кусочки любого мяса, затем - слой картошки, нарезанной пластинками, затем измельченные морковь и лук, а сверху все закрывается листьями капусты.

Каждый слой, кроме сала, нужно солить. А мясо следует заранее посолить и поперчить. Можно добавить разные приправы и специи - по вкусу.

Все это тушить минут 40. Размешивать нельзя.

Затем берется большое плоское блюдо, и из казана или кастрюли все выкладывается разом на него.

Ну очень вкусно!

Мясо в мундире

Это название мясу я придумала сама, уж не знаю, запеканка это получается или закуска.

Беру картофельное пюре, выкладываю на высокий противень или сковородку, смазанные маслом. На пюре кладу мясной фарш, обжаренный с луком и морковью. На фарш еще кладу пюре. Верх можно смазать сметаной или майонезом. Запечь в духовке.

Блюдо можно есть и холодным, но гораздо вкуснее мне показалось оно горячим.

д.Коробиха Ярославской обл.

Пирожки домашние с тыковкой

[illegible] г муки, 400 г [illegible] 400 г маргарина, [illegible], стакан сахар...

Маргарин натрите на терке. Добавьте муку и сметану. Замесите тесто. Раскатайте его в пласт толщиной 3-4 см. Нарежьте квадратиками. На середину каждого положите начинку из тертой тыквы, смешанной с сахаром и ванилином. Уголки квадратика соедините в середине. Выпекайте в духовке до золотистого цвета. Посыпьте сахарной пудрой.

Фирменный рецепт от Олега Аносова

Десерт «Детская сказка»

Чернослив без косточек, 1 стакан творога, 1 стакан измельченных орехов, сахар по вкусу, 1 желток, сметана.

Глазурь: 1 ст.ложка сметаны, 2 ч.ложки какао, 3 ст.ложки сахара, 1 ч.ложка сливочного масла.

Смешиваем творог, орехи, сахар и желток. Начиняем чернослив творожно-ореховой массой. Выкладыаем в форму, заливаем сметаной и запекаем. Готовим глазурь: все компоненты смешиваем и кипятим.

Перед подачей на стол заливаем чернослив глазурью и украшаем орешками.

г.Воронеж.

Фирменный рецепт от Галины Фишер

Котлеты из печени

1 кг печени, 2-3 куска белой булки, немного молока, соль и перец по вкусу, 100 г мягкого сливочного масла, 3-4 луковицы.

Печень пропускаем через мясорубку вместе с булкой, замоченной в молоке. Добавляем натертый на мелкой терке лук, соль, перец, сливочное масло и хорошо перемешиваем. Выкладываем массу ложкой в сковороду с раскаленным маслом и жарим на среднем огне до румяной корочки.

г.Ярославль.

Фирменный рецепт от Антонины Кузнецовой

Кнедли на гарнир

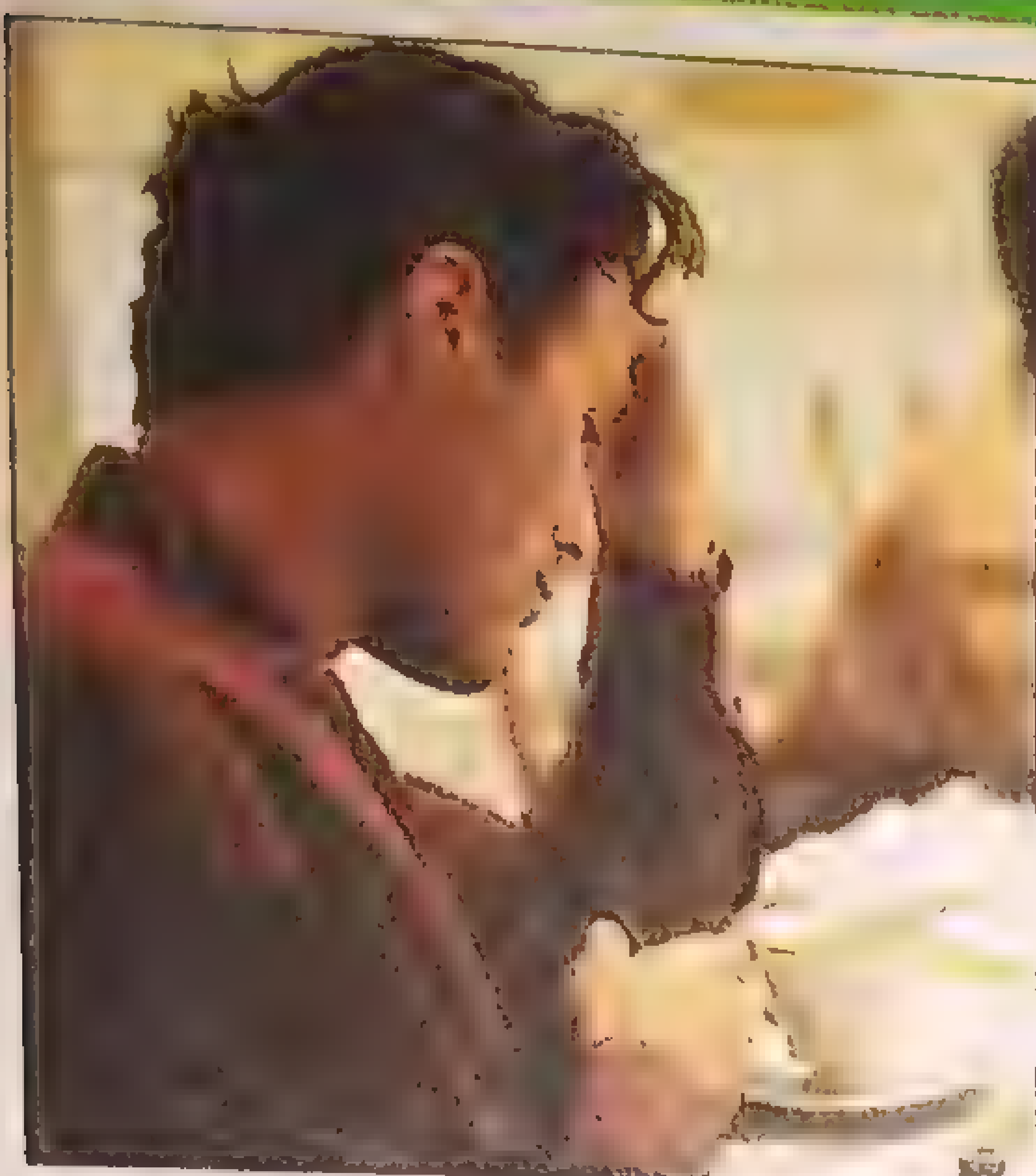
1 кг картофеля отварить в мундире, снять кожицу и пропустить через мясорубку, добавить 1 яйцо, 3 ст.ложки муки, посолить, хорошо взбить. Замесить картофельное тесто. Раскатать и порезать на кружочки. Опускать кружочки в кипящую подсоленную воду, как всплывут, вынуть шумовкой в миску и полить маслом. Кнедли хороши и как самостоятельное блюдо и как оригинальный гарнир к мясу, птице. В таком случае их поливают жиром, в котором жарилось мясо.

Вкусно!

г.Северск Томской области.



«Чаша трезвости» идет,



Погибал красивый молодой человек. Ему всего 25 лет, а он не мог и одного дня прожить без спиртного. Родители пробовали разные способы, но улучшения были кратковременные. Потом запои возобновлялись с новой силой, а под горячую руку пьяницы попадали родственники и маленькие дети. Пропивал все, что наживалось годами. Родные уже сложили руки. Не сдавалась только жена Лена, которая, несмотря ни на что, все еще любила своего Вадима и очень хотела, чтобы он перестал пить. И ее терпение было вознаграждено. Однажды, когда Вадим в очередной раз лежал в больнице, она обратилась к старому лечащему врачу: «Доктор, неужели Вадим так и погибнет, неужели ему уже ничем нельзя помочь?» Ничего не сказал старый врач, но на следующий день принес пакетик с травами и объяснил, как нужно заваривать и принимать их. С этого-то все и началось!

В этот же день Лена начала давать Вадиму пить этот «эликсир трезвости». И - о чудо! Через десять дней приема чая из трав Вадим перестал вспоминать о спиртном, стал спокойнее, внимательнее к жене и детям. Елена и родители радовались, а Вадим выздоравливал. Еще через две недели у него появился нормальный аппетит, а с ним и желание жить. И тут Лена рассказала, что вместо чая давала ему сбор из лекарственных трав, который посоветовал доктор. И впервые за несколько последних лет услышала от мужа слова благодарности. А дальше было еще лучше. Два месяца Вадим пил чай-целитель. За это время он два раза даже пробовал пить вино, но желания напиться не возникало. Вернулся на работу и помог бросить пить двум своим коллегам таким же способом. Прошло четыре месяца. Вадим иногда выпивает на праздник, но желания напиться больше не возникает. Иногда он пьет чай трезвости с целью стимуляции, очищения организма, восстановления функций печени, почек, сердца.

Что же это за чудесный чай поставил человека на ноги и отвернул его от спиртного?

К великому сожалению, имя автора рецепта чая трезвости осталось неизвестным.

А было это очень давно (много веков назад), когда страною правил царь и появилось в городах и селах большое количество разного рода питейных заведений, где в любое время можно было напиться водки или вина. И люди постепенно стали спиваться. Пьянство поражало все слои населения. Пили и богатые вельможи - придворные царя. Вот тут-то и забили тревогу. Один доктор-травник создал сбор, который не давал спиваться и был способен помочь уже спивающимся. Сбор собирался в небольшом количестве и, естественно, его мог пить весьма ограниченный круг людей. И в то время для многих вельмож он стал спасением от пьянства. Именно в те далекие времена чай получил от народа название «Чаша трезвости».

Лена начала давать Вадиму пить этот «эликсир трезвости». И - о чудо! Через десять дней приема чая из трав Вадим перестал вспоминать о спиртном, стал спокойнее, внимательнее к жене и детям. Елена и родители радовались, а Вадим выздоравливал. Еще через две недели у него появился нормальный аппетит, а с ним и желание жить. И тут Лена рассказала, что вместо чая давала ему сбор из лекарственных трав, который посоветовал доктор. И впервые за несколько последних лет услышала от мужа слова благодарности.

- А что же делать тем, кто хочет испробовать на себе силу чая трезвости в настоящее время? - спросите вы.

К счастью, несколько лет назад российским ученым удалось восстановить утерянный рецепт чая из трав и провести серьезные клинические исследования в ведущей клинике страны (Национальный научный центр наркологии Министерства здравоохранения Российской Федерации). И только после полученных хороших клинических результатов было решено возобновить производство чая, назвав его «Стимул» и выпустить под торговой маркой «Чаша трезвости».

О том, что представляет собой чай трезвости «Стимул» и о его основных свойствах мы попросили рассказать человека, который помог многим людям избавиться от пагубной страсти к спиртному, - доктора А.С. Седова.

- Прежде всего это достаточно сложный сбор из лекарственных трав, приготовленный по оригинальной технологии помола и расфасованный в фильтр-пакеты в строго выдержанной пропорции трав, что и позволяет добиваться наибольшего эффекта при применении. Фильтр-пакет очень удобен при приготовлении чая. Его надо всего лишь залить кипятком и через 10 минут настой готов к употреблению.

- Расскажите, пожалуйста, способ применения чая, и всегда ли он одинаков?

- Здесь все зависит от того, признает ли человек себя пьющим и согласен ли он пить сознательно чай или надо поить без его ведома. В первом случае 1 фильтр-пакет заварить в 150 г кипятка и пить по 150 г 2-3 раза в день в зависимости от того, потребляется ли при этом алкоголь или нет. Если да, то 2 раза в день, если нет, то достаточно одного.

Во втором случае 1 фильтр-пакет заварить в 100 граммах кипятка и вылить в первое блюдо. Либо давать пить как обычный чай с сахаром или медом.

Данный травный чай не является лекарством и практически не имеет противопоказаний, поэтому не может

Пьянству бой она дает!

быть и передозирован. То есть при желании его можно пить и 3-4 раза в сутки, при этом он помогает намного сильнее.

Чай успешно сочетается с любым другим антиалкогольным лечением.

- Чай «Чаша трезвости» помогает только алкоголикам или его можно применять людям, которые редко выпивают и хотят быстро вывести алкоголь из организма?

- Состав чая настолько универсален и безопасен, что его полезно применять людям:

1. До приема алкоголя с целью снижения интоксикации организма и быстрого выведения токсинов.
2. После приема алкоголя с целью снятия интоксикации и похмельного синдрома.
3. Утром для снятия похмельного синдрома (если забыли выпить чай вечером).

Любой человек, который употребляет спиртное, имеет шанс сохранить свое здоровье, употребив после застолья чай «Чаша трезвости».

И все-таки самое главное свойство чая - это способность остановить алкоголика. В нашей практике много примеров лечения от пьянства.

- Расскажите, пожалуйста, о наиболее интересных.

- С удовольствием, тем более что со многими из них я поддерживаю связь и сейчас.

Вот письмо из Ростовской области от Мансуровой И.Н., 35 лет:

«Огромное спасибо за помощь, я никогда не думала, что травные сборы могут быть так эффективны. У меня на глазах погибала подруга - молодая, симпатичная женщина. Ей 32 года. Это страшное зрелище, когда нормальный человек опускается на дно. Лечили разными способами, но серьезно не помогало ни одно лекарство. Однажды я прочитала о чае «Чаша трезвости» и сразу же купила пять пачек. Отпаивать чаем подругу решила на даче, вдали от всех соблазнов. Десять дней она пила чай по 7-8 раз в сутки и почти ничего не ела. После этого началось улучшение. Она повеселела, перестали мучить кошмары, а примерно через тридцать дней я вновь стала узнавать свою прежнюю подругу, замечательного человека с трезвыми суждениями и желанием жить и работать. После этого несколько сеансов общения с психологом - и вот уже шесть месяцев она чувствует себя хорошо, работает и благодарит меня и вас. Чай пьет иногда, когда выпьет вина или пива, но желания напиться больше не возникает».

Пишет Дудин И.С., 40 лет:

«Огромное спасибо за столь простой способ избавиться от дурной привычки пить спиртное после работы. Несколько лет подряд для снятия стресса выпивали вечером, и вот в один прекрасный день я вдруг понял, что не могу остановиться, а надо. Начал пробовать разные способы, но безрезультатно. А тут попалась на глаза статья в газете про ваш чай. Ну и выписал 4 пачки. Теперь пью чай - отличное самочувствие и даже если выпиваю рюмку-другую в компании, напиться не тянет. Рекомендовал всем знакомым. Огромное спасибо».

- Предвидя вопрос читателей, сразу же спрошу, где купить этот замечательный травный чай «Чаша трезвости» и какова его стоимость?

- Чтобы ответить на ваш вопрос, процитирую выдержки еще из одного письма:

Казанцев А.В., 40 лет:

«Я пропил все: автомобиль, огромный дом, все деньги, и остановила меня только ваша «Чаша трезвости». Спиртные напитки забрали у меня миллионы рублей, а тут, выпив пять пачек чая и потратив на это всего 1300 рублей, я вновь встал на ноги. Ведь я теперь не пью, а значит, все заработаю. То есть избавившись от пьянства, человек находит огромные деньги и здоровье, которое не исчисляется никаким количеством рублей».

Покупая чай от алкоголя, вы становитесь только богаче, ведь вы вкладываете деньги в свою собственную перспективу. Чай «Чаша трезвости» расфасован по 40 пакетиков в одной упаковке. Этого хватает на две недели интенсивного применения либо на три-четыре недели профилактического ежедневного приема. Обычно я рекомендую покупать 2-4 упаковки. Это для хорошей очистки организма от алкоголя.

В большинстве своем люди, потребляющие алкоголь, не очень богаты, поэтому мы решили использовать самый удобный, доступный и дешевый способ покупки - это наложенный платеж.

Биологически активная добавка "Фиточай "Стимул"



Прошла клинические испытания в Национальном Научном Центре Наркологии Минздрава РФ

Стоимость одной упаковки 230 рублей + 8% почтовые расходы.

Для заказа необходимо сделать заявку по адресу: 302028, г. Орел, а/я 59 ИЦ «Академия здоровья». В заявке укажите разборчиво: индекс, адрес, ФИО и количество пачек чая «Чаша трезвости». Оплата при получении на почте.

Телефон для справок (0862) 76-29-72

Электронный адрес для заявок:
E-mail:zn@rekom.ru.

Рег.№ 77.9911.937.Б.000348.08.03.
На правах рекламы.

Фирменный

Фирменные рецепты от Елены Литвинец

Плов «1000 и 1 ночь»

На страницах вашей газеты нашли наши рецепты. Вы не представляете, какую радость доставили всем нам, как горды были наши дети, как радовались наши друзья. Вот и опять меня уговорили послать на суд читателей несколько рецептов.

Наше недавнее изобретение - плов. Вы скажете, что рецептов плова - тысяча. Ну а наш пусть будет тысяча первый. Мы его так и назвали «Тысяча и одна ночь».

2 банана, 1 киви, 3 помидора, 1 кг куриного филе (окорочка), 1-1,5 стакана риса, 1 пучок петрушки, растительное масло, соль.

Помидоры ошпарить, снять кожицу и мелко порубить. Киви и бананы очистить, нарезать и смешать с помидорами. Мясо курицы нарезать полосками и обжарить на растительном масле.

Рис перебрать, промыть и добавить к мясу. Сверху выложить фруктово-овощной соус, посыпать зеленью петрушки. Залить соленым кипятком. Держать на огне до испарения воды. Можно добавить специи.

[illegible]

1 кг мясного фарша, 400-500 г шампиньонов, 2 луковицы, 2 яйца, соль, манка.

Лук мелко-мелко нарезать, обжарить в масле, добавить нашинкованные грибы. Остудить.

Смешать фарш с яйцами. Посолить. Если фарш жидковат, добавить немного манки. Хорошо вымесить. Перемешать с луково-грибной массой. Сформировать котлетки, обвалять в сухарях и жарить, как обычные котлеты.

г. Тула.



Фирменный рецепт от Елены Овчаровой

Блинчики из заварного теста

Обычно, если перекиснут молоко, сметана, кефир, хозяйки пекут толстые блины, оладьи, пирожки. Я хочу поделиться рецептом, который знают немногие, - как печь тонкие, кружевные и очень вкусные тонкие блинчики из любых кисло-молочных продуктов.

[illegible] белка) [illegible] добавить [illegible] 100 г [illegible] (для более кружевных блинчиков), 1/2 ч.л. [illegible]. Добавить 1 л кисло-молочных продуктов, перемешать и всыпать муки столько, чтобы получилось тесто, как [illegible]. Затем положить 1 ч.л. [illegible], гашенной уксусом, 3 ст.л. растительного масла, еще раз перемешать. В тесто тонкой струйкой, помешивая, влить кипяток, чтобы тесто по густоте стало жидким, как на тонкие блинчики. Выпекать, как обычно.

А еще открою маленький секрет, как равномерно смазывать сковородку при выпечке блинчиков: половинку картофелины или луковицы наколите на вилку срезом наружу, опускайте её в чашечку с маслом (растительным или растопленным сливочным) и смазывайте сковороду перед выпечкой блинчика!

По этому рецепту блинчики получаются удивительно нежные и кружевные, безумно вкусные, но лучше выпекать их на растопленном сливочном масле или смеси сливочного масла с растительным.

г. Краснодар.

Фирменный рецепт от Елены Гончаровой

[illegible] «Рогалики»

[illegible]

Из перечисленных продуктов замесить тесто, оно будет эластичным, скатать его в шар. Потом этот шар разделить еще на 4 части и каждую часть вновь скатать в шар. Затем эти шарики положить на тарелку, накрыть целлофановым пакетом и положить в холодильник, лучше на час. Потом по очереди раскатываем каждый из шариков в лепешку, толщиной 0,5 см. Разделить лепешку на сектора - получились треугольники. На широкую часть каждого треугольника положить начинку (кусочек яблока, варенье, орешек, изюм, мармелад и т.д., кому что нравится). И начинать сворачивать с широкого конца к центру. Точно так же поступить с остальным тестом. Сверху каждый рогалик обсыпать сахаром. Положить на смазанный противень и выпекать в разогретой духовке до золотистого цвета.

Это печенье я пеку и с вареньем, и с корицей, а с яблоками рогалики получаются просто изумительные. Только перед тем, как завернуть рогалик с яблоком, каждый кусочек (дольку) яблока посыпать сахаром.

г. Липецк.



Фирменный рецепт от Татьяны Максимовой

Печенье «Вареники»

Для теста: 200 г сметаны, 4 желтка, мука, примерно 1/4 чайной ложки соды, гашенной уксусом. Все это смешать, замесить тесто, как на вареники, и поставить на холод на 1 час.

Начинка: 4 белка, 1 стакан грецких орехов, 1 стакан сахара.

Белки взбить добела, постепенно всыпая сахар, а затем и орехи. Нарезать кружочки из теста, положить начинку, защипнуть, придав форму вареника.

Сложить «вареники» на противень и выпекать.

г. Балаково Саратовской обл.

№25, 2003 г. Скатерть-Самобранка 11

Фирменный рецепт от Александры Федоровой

Рыбный пирог

3 вареных яйца, 2 средние луковицы, 1 банка рыбных консервов (сайра, скумбрия и др.), 100-150 г твердого сыра.

Лук порезать тонкими полукольцами и замариновать с помощью уксуса.

Консервы размять вилкой, предварительно убрав косточки.

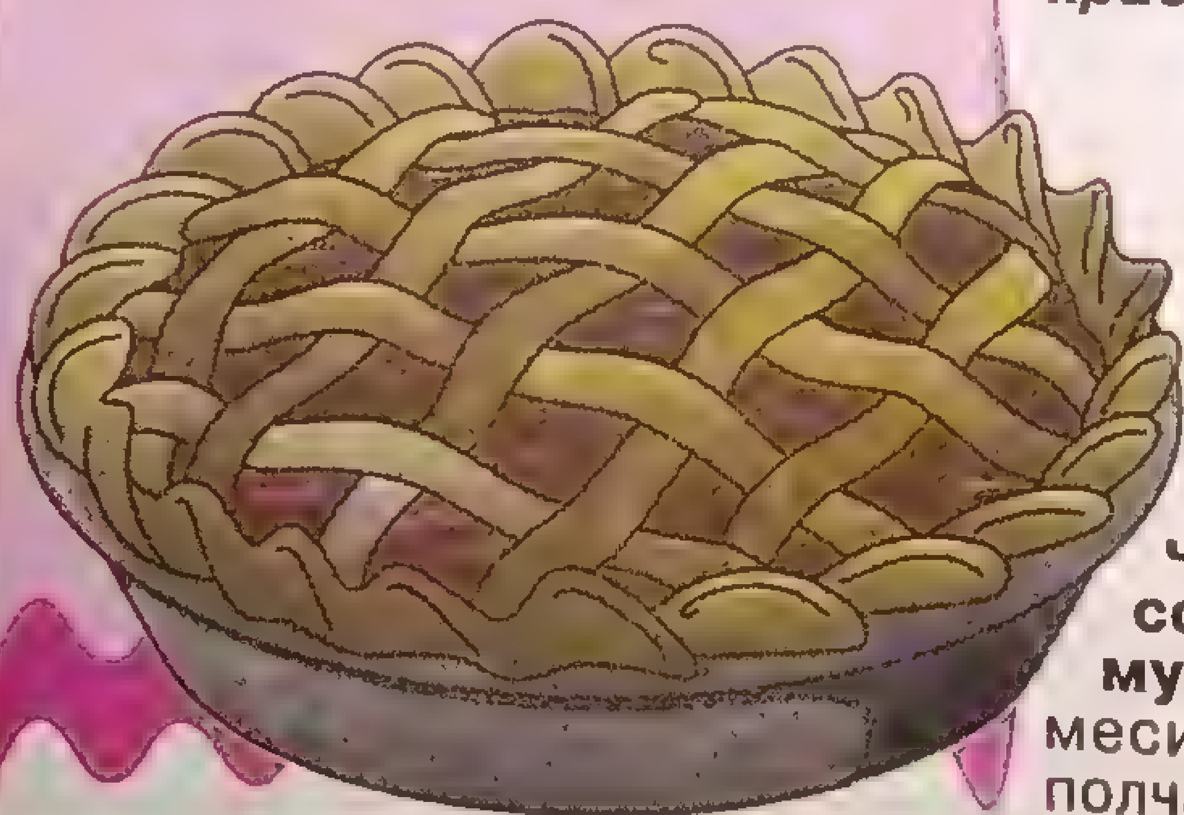
Для теста: 1 пачку маргарина (лучше сливочного) натереть на терке, добавить 1 ст.л. сметаны, 1,5 ст.л. сахарного песка, 1 стакан муки (можно чуть больше, чтобы отставало от рук), 0,5 пакетика разрыхлителя для теста (или 1 ч.л. соды, гашенной уксусом).

Тесто разделить на 3 части, выпечь коржи. Я тесто раскатываю прямо на противне, придавая нужную форму - круг, квадрат, прямоугольник.

Первый выпеченный корж смазываем майонезом, укладываем маринованный лук и натираем на терке яйца. Второй корж смазываем майонезом и укладываем на него рыбу. Третий корж смазываем майонезом и натираем сверху сыр.

Основные достоинства пирога в том, что он готовится очень быстро, набор продуктов доступен и, как правило, есть в каждом доме. А главное, пирог имеет нежный вкус и является хорошей закуской.

г.Колпино, Санкт-Петербург.



Фирменный рецепт от Марины Видаковой

Чипсы из лаваша

На 6 порций: 4 листа лаваша, 100 г сливочного масла, 3 ст.ложки сушеной зелени укропа, перец, соль.

Лаваш смазать растопленным сливочным маслом, посыпать сушеной зеленью, перцем, солью. Разрезать листы сначала на квадраты, затем на треугольники. Треугольники выложить на противень и запечь в духовке в течение 5 минут, остудить.

г.Новомосковск, Тульская обл.

Фирменный рецепт от Нины Семиткиной

Вкусная грудинка

Я очень часто делаю такую грудинку для своей семьи, так как это относительно недорого, но вкусно.

Беру свиную грудинку, желательно с мясными прослойками; если много, то можно порезать ее на куски. Затем делаю рассол из расчета 1 ст.ложка соли с горкой на 1 л воды и луковой шелухи (чем больше, тем лучше), размешиваю все и укладываю заранее приготовленную грудинку, сверху можно засыпать еще шелухой, и ставлю на огонь. Кастрюлю нужно взять попросторнее и которую не жалко испортить, так как после шелухи кастрюля плохо отмывается.

После того как закипела вода, я варю на медленном огне 30-40 минут (если грудинка жирная, можно варить минут 20), затем снимаю с огня и даю постоять 10-15 минут, потом вынимаю на большую тарелку, косточки сразу убираю, даю немножко остыть, натираю со всех сторон измельченным чесноком, посыпаю перчиком (черным, красным) и в последнюю очередь всякими кавказскими приправами.

Одеваю на тарелку с грудинкой большой целлофановый пакет и ставлю в холодильник. Часа через 3-4 вынимаю и каждый кусок заворачиваю в фольгу и кладу в морозилку. Можно и в холодильнике держать, а можно и просто в холодном месте. Она лежит хорошо и не портится благодаря луковой шелухе, а сама грудинка красивая, как копченая. Мы ее предпочитаем любой колбасе, ведь это натуральный продукт, к тому же долго хранится: в морозилке может лежать до месяца и больше.

Нижний Новгород.

Фирменный рецепт от Марины Бурнашовой

Если у вас мало времени, испеките пирог по моему рецепту. На его приготовление уходит чуть более часа, а получается он всегда удачным и очень красивым.

Пирог «Розарий»

В 1 стакан теплого молока всыпать 3 ст.ложки сахара и 1 пачку (11 г) сухих дрожжей. Начнет подниматься пена - **добавить 2 яйца, 50 г размягченного маргарина, чуть соли, ванилин и 3 стакана муки (или чуть больше).** Вымесить тесто и дать постоять полчаса, чтобы подошло. Выложить на стол (не месить!), чуть-чуть посыпать мукой и раскатать прямоугольником, толщиной в 1 см. Смазать густым вареньем или посыпать рублеными орехами и скатать в рулет. Разрезать на 10 частей. Один бочок каждого рулетика защипнуть, а с другого бока расправить «лепестки розы». Полученные «розы» установить в глубокую форму, смазать желтком, посыпать сахаром и отправить в духовку. Печь на малом огне минут 30. Изумительно красиво!

ст.Динская Краснодарского края.

Фирменный рецепт от Светланы Сухановой

Крендельки сладкие

3 стакана муки, 4 яйца, 2 ст.ложки сливочного масла, 1/4 стакана сахара, 3/4 [illegible] молока, 1 [illegible] соли, сахарная пудра.

Яйца растереть с сахаром, солью и маслом, подливая молоко. Смесь соединить с просеянной мукой и замесить тесто, доведя его до эластичного состояния.

Из теста сделать тоненькие валики, нарезать и слепить маленькие крендельки. Опустить их в соленый кипяток и варить, пока они не всплывут. Сваренные крендельки вынуть шумовкой, уложить на смазанный лист и выпечь в духовке при температуре 250°С. Охладить и посыпать сахарной пудрой.

г.Оренбург.

Поднимем бокалы!

Вино издавна считалось изысканным и благородным напитком. И какой же праздник обходится без вина?! Скоро будем встречать Новый год, так что приготовимся наполнить бокалы.

К мясу - красное, к рыбе - белое

Выдержанное, марочное, белое, красное, сухое, полусухое... Такого разнообразия вин, как сейчас, пожалуй, не было никогда. Выбирая вино к столу, необходимо руководствоваться стоящим на повестке дня меню.

Белые сухие вина широко применяются для приготовления смешанных напитков (крюшоны). В натуральном виде их пьют перед холодными закусками. Хороши такие вина к горячим рыбным кушаньям и холодным блюдам из рыбы и морепродуктов. Особенно рекомендуются грузинские вина и рислинги.

Марочные красные вина принято подавать к горячим мясным блюдам, шашлыку, плову. Хорошо сочетание красного вина и дичи. Традиционно красное вино подается к сыру. Правило таково: легкие вина - к нежным сырам, более крепкие - к острым. Эти вина не охлаждают. Оценить вкус и аромат красных вин можно, откупорив бутылку и дав ей постоять около часа.

Белые и розовые полусухие, полусладкие вина подают к овощным и грибным блюдам. Полусладкие и сладкие вина хороши во время десерта.

Крепленые вина рекомендуются в качестве аперитива. Сухим шампанским принято открывать праздничный обед или ужин. Сладкое шампанское рекомендуется к сладким блюдам и кондитерским изделиям.

Выбор крепости вина зависит от ваших пожеланий. С возрастом вина тоже разберетесь сами. Но учтите, что чем старше вино, тем выше его цена. Молодые вина обычно имеют легкий вкус, а старые более насыщенный, но бывает, что старые вина обладают тяжелым и утомительным вкусом.



А вы не знали?

Букет вина - это сложный аромат вина, развивающийся в напитке в процессе выдержки. Ярко выраженный гармоничный букет - отличительная черта качественных вин.

Однако выбрать вино - это еще полдела. Надо знать, как его подать к столу.

Шампанское со льдом

Сперва вино охлаждаем. Обычно оптимальная температура указывается на этикетке. Но на всякий случай напомним.

Белые и розовые вина пьются более охлажденными, чем красные. Особенно охлажденными подают шампанское. Его температура должна быть около шести градусов. Но ни в коем случае не кладите бутылку в морозильную камеру, чтобы побыстрее остудить, иначе вы испортите вкус вина. Для шампанского есть специальные ведерочки со льдом. Думаете, это лишнее? Возможно. Но как способно такое ведерко украсить праздничный стол!

Красное вино открываем за час до угощения, а белое - непосредственно перед разливом по бокалам.

Куда нальем вино

Бокалы для вина лучше прозрачные. Только так можно по достоинству оценить цвет вина, особенно красного. Верхняя часть бокала должна сужаться кверху, так можно полнее оценить аромат вина. Фужер для красного вина, как правило, крупнее, чем для белого.

Рюмки для шампанского обычно высокие и тонкие. Винные бокалы всегда нужно держать за ножку, чтобы во время трапезы не нагревать вино ладонями.

Игристые вина следует наливать в бокал тонкой струйкой по стенкам, заполняя его не более чем на две трети. Если бокалы заранее охладить в холодильнике, то игристое вино будет меньше пениться, когда им начнут наполнять бокалы.





Полезный совет

Выбирая в магазине шампанское, остановитесь на вине в темной бутылке. Зеленое стекло сохраняет от солнечных лучей и не дает окислиться. В белых бутылках вино, как правило, очень быстро приобретает, говоря языком специалистов, «солнечный» привкус.

Добрые советы

✓Копченую колбасу будет легче очистить, если перед чисткой подержать ее в холодной воде.

✓Если копченую колбасу окунуть в крепкий раствор соли, а потом подвесить в прохладном, хорошо проветриваемом месте, это предохранит ее от появления плесени.

✓Свечи для праздничного стола следует поместить на несколько часов в холодильник. Так они будут дольше гореть.

✓Пробку, прокипяченную в течение нескольких минут, гораздо легче вставить в тесное горлышко бутылки.

✓Нельзя долго хранить в холодильнике или охлаждать в морозильной камере вино (особенно белое) - от этого оно быстро теряет свой аромат.

✓Блюдо, которое вы готовите на пару, быстрее сварится, если посолить воду, в которой стоит кастрюля.

Покупая, не ошибись!

Когда-то наши предки даже и не знали, что такое сахар. А подслащивали себе жизнь медом, сушеными яблоками и малиной. «Конфеты» тогда делали из вяленой тыквы и белой свеклы, растущих тогда в любом огороде. Современному же человеку тяжело представить себе жизнь без сахара. Каким же он должен быть, качественный сахар?

Какого цвета сахар?

Без цвета, без запаха

В продаже обычно имеется сахарный песок двух видов: рафинированный и мелкокристаллический.

Рафинированный сахар - это продукт наивысшей очистки и самого высокого качества. Он должен быть исключительно белого цвета, сыпучим, сладким, без посторонних привкусов и запахов. От обычного сахарного песка он отличается тем, что состоит из более крупных и белых кристаллов с блестящими и хорошо очерченными плоскостями. К сожалению, довольно часто сахар, носящий гордое имя рафинад, не имеет права так называться.

Мелкокристаллический сахарный песок должен быть сухим на ощупь, не липким, без комков не-



пробеленного сахара, какие часто бывают в сахарном песке, встречающемся на наших прилавках.

Раствор любого сахара должен быть прозрачным, без каких-либо примесей, без постороннего запаха и привкуса. Иногда допускается слабо мутный раствор, но никакого осадка! Часто раствор сахарного песка, покупаемого нами, представляет собой мутную желтую жидкость, такого быть не должно. Желтизна допускается только у сахара, предназначенного для промышленной переработки, но никак не для того, чтобы подсластить чай или кофе.

Слаще не бывает

Сейчас можно приобрести так называемый «сладкий сахар». Он действительно слаще обычного. В его состав, как правило, входит подсластитель. На этикетке он обозначается буквой Е и номером. Сахарин, например, обозначается Е 954.

Есть синтетический заменитель сахара под названием «цикламат». Специалисты не рекомендуют использовать цикламаты беременным женщинам, детям и людям, страдающим почечной недостаточностью.

Одним из самых популярных заменителей сахара считается аспартам. Однако он вреден детям младше четырех лет. Аспартам обычно маскируется под аббревиатурой Е 951. Подсластители нужны людям, которым противопоказан сахар или нужно ограничить его потребление, например, больным сахарным диабетом. Людям же, не нуждающимся в исключении сахара из меню, злоупотреблять подсластителями не следует.

Фото В. СЕННИКОВА.

Застольный этикет

Птицу едят руками?

Жаркое едят при помощи ножа и вилки. Исключение представляют только мелкие и нарезанные мясные блюда. Для мягких мясных блюд (котлеты, рулет и т.д.) используют только вилку. Не существует категорического приказа держать вилку только в левой руке. Когда едят котлеты, рулеты или мясо, уже нарезанное кусочками (гуляш, бефстроганов), вилку держат в правой руке.

Большой кусок мяса сразу не размельчают, потому что оно скорее остынет. Это делается постепенно, по ходу еды. Для отделения мяса от кости, мясо придерживают вилкой и ножом отделяют от него кость, которую отодвигают к краю тарелки.

Ставшая уже аксиомой присказка «Птицу едят руками» относится только к дичи и всяким мелким рябчикам. А жаркое из птицы едят так же, как и другое мясо. Чтобы круглая кость не соскользнула с тарелки на стол, лучше недоесть на ней мясо. Ну и, разумеется, не обгладывайте аппетитные косточки. У гостей может возникнуть желание предложить вам остаток со своих тарелок.

Мясо едят вместе с приправой: взяв на вилку кусочек мяса, затем накладывают немного овощей и соуса.

Рыбу обычно не едят ножом.



Дед Мороз, спасибо!

Что можно приготовить из замороженных овощей и фруктов?

Замороженные плоды идеально подходят для приготовления овощных супов, гарниров, компотов и фруктовых салатов. Если вы решили потушить или отварить овощи, то предварительного оттаивания не нужно.

Необходимо помнить, что при приготовлении замороженных полуфабрикатов не требуется длительная тепловая обработка. Овощи быстро становятся мягкими и излишнее воздействие температуры разрушает их структуру и понижает пищевую ценность. Купив овощную смесь, вы обеспечите себя быстрым и вкусным гарниром, в который необходимо добавить только немного соли и специй и потушить 5-10 мин.

Прежде чем приступить к приготовлению - прочитайте инструкцию и не спешите солить. Продаются замороженные овощные полуфабрикаты, в которых уже добавлены приправы и соусы.

Не пытайтесь сократить время оттаивания замороженных ягод и фруктов, положив пакет в теплую воду или в микроволновую печь. Такая «помощь» приведет к ухудшению их консистенции (особенно у клубники, малины и ежевики).

Взошли ростки - пора лечиться!

В настоящее время появляется много новых лечебных диет и мода на определенные продукты. Среди них - оздоровление организма с помощью пророщенных зерен.



Кому полезны зерна

Считается, что проростки лечат многие болезни и омолаживают. Действительно, пророщенные зерна оказывают щелочное воздействие на клетки, тем самым замедляя процесс старения. Зерна защищают организм от радиации и болезнетворных бактерий. В проростках содержится большое количество витаминов А и С. Витамин Е позитивно влияет на половую функцию. Пророщенные зерна очень помогают в лечении нарушения функции яичников. В проростках есть вещества, которые нормализуют гормональный фон.

Проростки необходимы людям с пониженным гемоглобином, так как они содержат вещества, по структуре схожие с гемоглобином крови человека. Большое количество растительного белка поможет снизить уровень холестерина.

Пшеничные зародыши полезны беременным женщинам. Они содержат набор натуральных витаминов и микроэлементов, необходимых для нормального развития ребенка в первые месяцы беременности.

Как вырастить урожай

Пророщенные зерна можно не только купить в специальных магазинах здорового питания, но и вырастить их самим.

В первую очередь нужно запастись зерном и отобрать здоровые семена. Не берите зерна с черными пятнами, прелые и зеленые. Не покупайте зерна для посадки, ведь их обрабатывают специальными химикатами.

Потом высыпаем зернышки в кастрюлю с водой и допускаем к проращиванию только те, которые осели на дно.

А теперь приступаем к проращиванию. Промываем зерно, устилаем блюдце бумажными салфетками, кладем семена в один слой и наливаем немного воды (чтобы она покрыла зерна). Блюдце накрываем стеклом, оставив маленькую щелочку для доступа воздуха. Температура должна быть примерно 20°С. Через 3-4 дня урожай можно собирать.

Если вы новичок в выращивании зерен, то лучше начинать с пшеницы, ржи и овса. Дело в том, что с бобами больше хлопот, они часто плесневеют, преют и загнивают.

Ваше «лекарство» храните в холодильнике и ешьте себе на здоровье обязательно в сыром виде.

Яйца полезны!

Оказывается, в яйцах не просто содержится много полезных веществ, они относятся к разряду продуктов самой высокой биологической ценности.

Желток яйца содержит в составе практически все витамины, за исключением витамина С. Особенно желток богат жирорастворимыми витаминами A, D, E и каротином, придающим желтку окраску. В белке много незаменимых аминокислот, кроме того он прекрасно усваивается организмом. Яйца богаты фосфором, калием, цинком, магнием и йодом. Белок яйца поставляет организму необходимое железо.

Бытует мнение, что яйца вредят печени. Это ошибка. Наоборот, в белке яйца содержится большое количество аминокислот, которые полезны печени. А желток обладает свойством сокращать желчный пузырь и стимулировать отток желчи в кишечник, что способствует хорошему усвоению жиров. Однако есть яйца с майонезом тем, у кого проблемы с печенью, не рекомендуется. И с жареными яйцами тоже будьте поосторожнее.

Яйца используются во многих лечебных диетах, например, при язвенной болезни, гастритах, заболеваниях печени, малокровии и истощении.

После перенесенных операций на брюшной полости очень полезны омлеты из яичных белков, приготовленные на пару.

И главное, помните, что чем свежее яйцо, тем оно полезнее!



ПОДПИШИТЕСЬ прямо СЕЙЧАС - и ГАЗЕТА сама ПРИДЕТ К ВАМ!

Продолжается основная подписка на газету "Скатерть-самобранка" на 1-е полугодие 2004 года

Подписные индексы:
в каталоге "Пресса России" - 15499
в каталоге Нижегородской области и "Почта России" - 16550

Вкусно. Быстро. Просто. Дешево.

№25, 2003 г. Скатерть-Самобранка

Выполняем просьбы

Домашняя колбаса

Спешу откликнуться на просьбу Ю.Т. [illegible] из Ленинградской области, которая хотела научиться заготавливать домашние продукты животноводства.

Для домашней колбасы используется [illegible]. Готовим колбасный фарш: мясо, отделенное от костей, и сало режем небольшими кусочками (мясо можно пропустить через мясорубку). Добавляем соль - примерно 3% от массы получившегося фарша и немного сахара.

Заготовку выдерживаем в прохладном месте несколько часов, чтобы фарш просолился. Затем добавляем приправы: черный молотый перец и перец душистый, измельченный лавровый лист, тмин, мелко нарезанный чеснок. Такое сочетание приправ придает колбасе более выраженный вкус и аромат.

Обрабатываем кишки: тщательно промываем, счищаем жир, выворачиваем и вновь хорошенько промываем.

Фарш вымешиваем и наполняем кишки. Перевязываем и плотно укладываем в банки (кольцами). Сверху кладем небольшие кусочки сала, закатываем и стерилизуем 2,5 часа.

Для более длительного хранения сырые колбасы вначале отваривают, потом немного поджаривают на сковороде, удаляя воду, укладывают в стеклянные банки либо в посуду, в которой они будут храниться и осторожно заливают горячим, лучше кипящим жиром(топленым салом). Плотно закрыть посуду и хранить в холодном месте.



Олег АНОСОВ, г. Воронеж.

Рецепт «на бис»

Фирменный рецепт от Натальи Петровой

Салат «Викинг»

Все продукты берем на глазок, кто как любит.

1-й слой: свежие помидоры порезать, выдавить через чесночницу чеснок, посолить, намазать майонезом.

2-й слой: [illegible] порезать мелкими кубиками и слой тоже промазать майонезом.

3-й слой: на мелкой терке натереть сыр. Майонезом не мазать!

Всем гостям этот салат очень нравится.

д.Дмитриево Пучежского района Ивановской обл.

Учитесь!

Запеканка из топинамбура

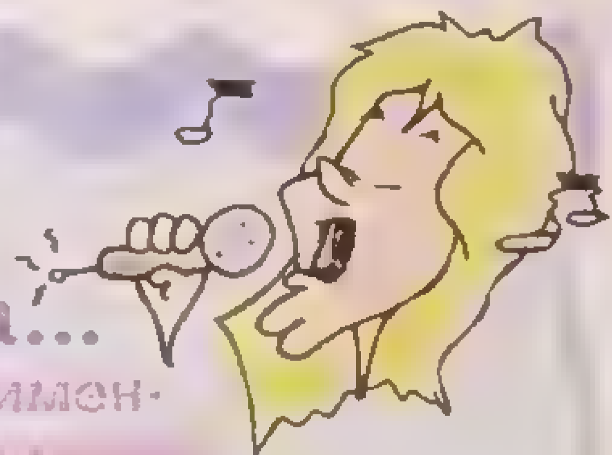
Выполняя просьбу Елены Шемариной, хочу порекомендовать ей сделать из топинамбура запеканку.

[illegible] топинамбура потереть, обжарить в растительном [illegible], залить яйцами, взбитыми с молоком [illegible]. Все перемешать и запечь в духовке.

Топинамбур со сливочным маслом

[illegible] очистить и сварить. 1 ст.л. масла [illegible] муки, развести в 1,5 стакана сливок и 0,5 стакана отвара, в котором варились клубни. Размешать, прокипятить и опустить в этот соус вареные клубни. Всыпать мелко [illegible] петрушку и еще раз прокипятить.

Елена ИГИТОВА, п. Арбаж Кировской обл.



Песня к столу

Помнишь. мама...

По просьбе Лидии Климен[illegible] из г.[illegible] области посылаю слова песни «Помнишь, мама...» Ее любила и пела моя бабушка.

[illegible]

[illegible] и заботой.
[illegible]
[illegible] целов[illegible]
[illegible] тебя, как всегда, целовать забывал.

Если ссорились [illegible] ее защищала,
Упрекая меня [illegible] прав я во всем,
Наш семейный покой, как могла,
сохраняла,
Как всегда позабыв о покое своем.

Может быть, мы бы с ней и расстались -
не знаю,
Только руки твои ту беду отвели.
Так спасибо тебе, что хранишь ты, родная,
То, что с нею вдвоем мы б сберечь
не смогли.

Помнишь, мама моя, как девчонку чужую
Я привел к тебе в дом, у тебя
не спросив?
Строго глянула ты на жену молодую
И заплакала вдруг, нас поздравить [illegible]

Майя ШАРОНОВА, г.Ковров Владимирской области.

Рада помочь!

Вот мои рецепты для Е.顺Зализиной из Н.Новгорода, которая хочет научиться готовить холодец и заливное.

Студень из петуха

1,5 кг птицы, 20 г желатина, 1 морковь, 1 [illegible] петрушки, 1 луковица, 2 яйца, соль, перец, петрушка.

Птицу порубить на куски по 75-100 г или варить целиком до готовности при слабом кипении, снимая жир и пену. За полчаса до конца варки добавить подпеченные на сухой сковороде половинки кореньев и репчатый лук. Готовый бульон процедить и ввести предварительно замоченный желатин. В порционные формы уложить куски птицы, отделенные от костей, залить бульоном, украсить зеленью петрушки, дольками яиц и охладить.

Заливное «Дар Нептуна»

2 кг карпа, 3 сладких зеленых перца, 4 помидора, 2 ст.ложки желатина, 1/4 яйца, 1 луковица, паприка, соль.

Рыбу разделить на филе с кожей без костей, осторожно удалить сердцевину и нарезать на порции. Из отходов сварить крепкий бульон, добавив лук, паприку, соль. Затем положить в бульон куски рыбы и варит до готовности. Осторожно вынуть филе, процедить бульон, добавить в него желатин. Куски выложить на блюдо, залить желе и дать ему застыть.

Перед подачей заливного карпа украсить нарезанным перцем, помидорами, яйцами.

Светлана СУХАНОВА, г.Оренбург.

Просьба читателя

Может, кто-то знает рецепт мороженого? Дело в том, что у меня был хороший рецепт, а я потеряла. Заранее спасибо.

Надежда ДАВЫДОВА, д.Андреевка, Чувашия.



...заливают горячим, лучше кипящим жиром(топленым салом). Плотно закрыть посуду и хранить в холодном месте.

Олег АНОСОВ, г. Воронеж.

Рада помочь!

Вот мои рецепты для Е.Зализиной из Н.Новгорода, которая хочет научиться готовить холодец и заливное.

Студень из петуха

1,5 кг птицы, 20 г желатина, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 луковица, 2 яйца, соль, перец, петрушка.

Птицу порубить на куски по 75-100 г или варить целиком до готовности при слабом кипении, снимая жир и пену. За полчаса до конца варки добавить подпеченные на сухой сковороде половинки кореньев и репчатый лук. Готовый бульон процедить и ввести предварительно замоченный желатин. В порционные формы уложить куски птицы, отделенные от костей, залить бульоном, украсить зеленью петрушки, дольками яиц и охладить.

Заливное «Дар Нептуна»

2 кг карпа, 3 сладких зеленых перца, 4 помидора, 2 ст.ложки желатина, 1/4 яйца, 1 луковица, паприка, соль.

Рыбу разделить на филе с кожей без костей, осторожно удалить сердцевину и нарезать на порции. Из отходов сварить крепкий бульон, добавив лук, паприку, соль. Затем положить в бульон куски рыбы и варит до готовности. Осторожно вынуть филе, процедить бульон, добавить в него желатин. Куски выложить на блюдо, залить желе и дать ему застыть.

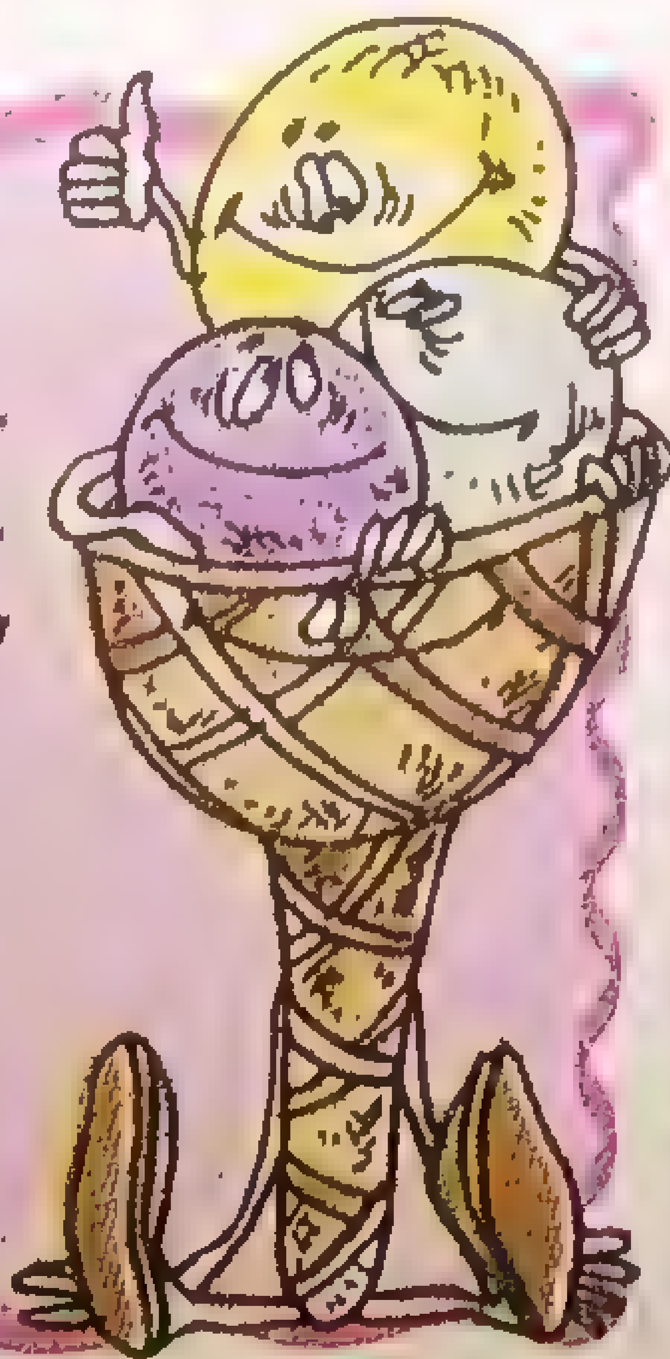
Перед подачей заливного карпа украсить нарезанным перцем, помидорами, яйцами.

Светлана СУХАНОВА, г.Оренбург.

Просьба читателя

Может, кто-то знает рецепт мороженого? Дело в том, что у меня был хороший рецепт, а я потеряла. Заранее спасибо.

Надежда ДАВЫДОВА, д.Андреевка, Чувашия.



И напоследок...

Благодарность

Спасибо оптом и в розницу

Я люблю готовить, но раньше это для меня было мучительным в том смысле, что приходилось бесконечно думать, что же приготовить. А у нас семья большая (5 человек) - и попробуй всем угодить. Теперь ваша газета для меня спасение: в каждом номере можно найти что-то, что понравится всей семье.

Спасибо вам и вашим читателям за то, что делаете доступную газету - и по цене, и по набору продуктов.

А теперь хочу поблагодарить отдельно:

Галину КОРОЛЕВУ - за рулет «Колбаска» и «Быстрый пирог»;
Галину ВРУБЛЕВСКУЮ - за «Пиццу»;
Татьяну КОСОЛАПОВУ - за рыбные котлеты из консервов (я добавила «Толстолобика в томатном соусе» - объедение!);
Антонину АРЖАНОВУ - за «Овощную запеканку»;
Надежду КОРОБОВУ - за рыбный пирог «Оригинал»;
Марину БЕЛОВУ - за харчо из баранины;
Елену ГОРДЕЕВУ - за закуску «Иван Иванович»;
О.В.ЮРЬЕВУ - за салат «Аленушка»;
Анастасию НЕСТЕРОВУ - за торт «Несладкий Наполеон»;
Людмилу ОРЛОВУ - за «Тюлебяки». Когда делала их, никак не думала, что их будет есть мой сын (2г.7 мес.). Но когда он увидел, с каким аппетитом кушает их папа, сразу сказал: «Дай мне!» Я дала, и он съел целый - очень немаленький - кусок.
Наталью ДЮЛЬДИНУ - за печенье «С[illegible]»;
Людмилу ПУГ[illegible] - за «[illegible] с [illegible]бовыми палочками».

Светлана ЙЫЛМАЗ, г.Санкт-Петербург.

Мнение

Мой совет читателям

Хочу возразить против замечаний, опубликованных в газете № 14 за июль 2003 г.

Предлагаю не печатать оглавления в газете, считая это лишним, а воспользоваться моим советом.

В обычный скоросшиватель подколите лесенкой тетради:
- закуски, салаты;
- первые блюда;
- вторые блюда;
- десерты;
- напитки;
- выпечка;
- заготовки из овощей;
- заготовки из ягод и фруктов;
- полезные советы.

А можно из каждого номера газеты вырезать или выписывать понравившиеся рецепты или советы, и тогда (при необходимости) не нужно будет терять много времени, листая подшивку газет. Все получается очень быстро, все нужное всегда оказывается под рукой.

И еще: уксус я частенько заменяю лимонной кислотой из расчета 3-5 граммов лимонной кислоты на 1 литр жидкости. Это соответствует 1 ч.ложке 70%-ного уксуса.

Светлана ПРОНИНА, г.Самара.

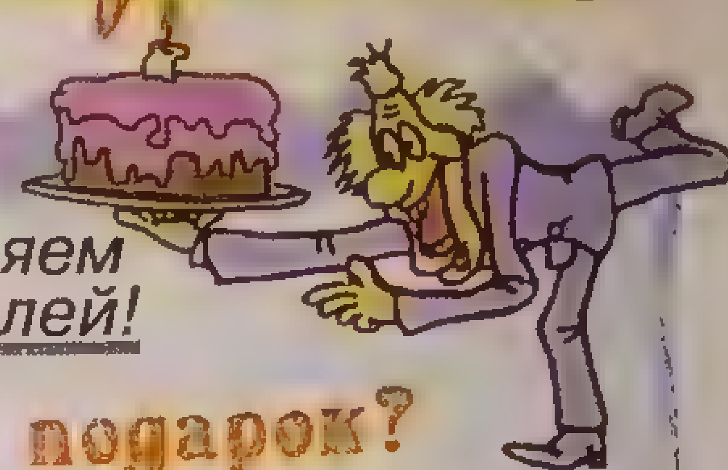


Благодарность

За помидоры и огурцы спасибо!

Я хочу поблагодарить **Ольгу Веденееву из поселка Торецкое за помидоры, консервированные половинками, и Елену Нестерову из г.Нижний Новгород за «Салат из огурцов».** Желаю им крепкого здоровья и долгих лет жизни.

Людмила ВОЛКОВА, г.Иваново.



Поздравляем победителей!

Кому подарок?

«Фирменный рецепт» вновь называет своих призеров.

Первое место и **200 рублей** заработал **Александр Симанов из г. Дзержинска** за рецепт потрясающе вкусного **сала.**

По **150 рублей** мы вышлем:

- Валентине Исаковой из г.Оренбурга за рецепт блюда **«Золотая рыбка».**

- Нине Андреевой из г.Ярцево Смоленской области за «Плетенку с орехами».

Третье место заняли и выиграли по **100 рублей:**

- Вера Потапова из Нижнего Новгорода. Благодаря [illegible]

- [illegible] **Дубовикова из г.Горячий Ключ Краснодарского края.** Мы оценили ваши [illegible]

- [illegible]**ова из** [illegible]**ирской** [illegible] благодаря [illegible]**»** **из баклажанов.**

Поздравляем победителей и ждем от всех читателей новых вкусных рецептов!

Парнас про нас

Чудо-скатерть

«Самобранку» открываю,
Словно в сказку попадаю.
Ну чего здесь только нет!
Антрекоты, буженина,
Заливное и паштет.
А теперь есть даже песни,
За столом чтоб
вместе петь.
Буду с ней теперь
дружить я,
Непременно покупать
И, делясь своим секретом,
Ей рецепты посылать.

Ольга КУЗНЕЦОВА, г. Бугуруслан Оренбургской обл.

Следующий номер газеты выйдет 24 декабря.

«Скатерть-самобранка»
№25(38), декабрь 2003 г.
Главный редактор В.В.ШАБАНОВА
Адрес редакции: 603126, Н.Новгород, ул. Родионова, 192, корп.1
Телефон 8(312) 32-78-16
Учредитель - ООО «Слог»
Генеральный директор К.Н.ЕМЕЛЬЯНОВ
Тел. 8(312)75-98-67 e-mail: slog@gmi.ru

Рекламное агентство
тел.:8(312)32-78-16(124),34-91-15,факс 34-88-22
e-mail: reclama@gmi.ru

Служба распространения и доставки
Тел.: 8 (312) 75-98-68, 75-97-53, 75-97-54
e-mail: sales@gmi.ru
Газета зарегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций 20.01.2003
Регистрационное свидетельство ПИ № 77-14485

Подписано в печать 25.11.2003 г. в 16 часов (по графику - в 16 часов)
Тираж 284 502 Заказ №1504
За достоверность рекламной информации ответственность несет рекламодатель.
Цена договорная
Отпечатано в ООО «ПГ «Русские типографии», Нижний Новгород, ул.Костина, 13

Распространение в Республике Беларусь - ИООО «Арго-НН»Адрес: 220050, г.Минск, ул.Володарского, 16, офис 408, тел/факс 227-74-10

СКАТЕРТЬ-САМОБРАНКА
№10 (49), 2004 г.

Тесто: 1 тонкий стакан муки, 100 г маргарина (или сливочного масла), по 1/3 ч.ложки соли и соды, погашенной уксусом.

Для начинки: 100 г сыра, по 50 г колбасы и ветчины, 3 свежих помидора, 1 большая луковица, 2 ст.ложки растительного масла, черный молотый перец и соль по вкусу.

Людмила Кушпетюк:

Пицца со «всячиной»

Приготовление: просеять муку, добавить в нее размягченное масло (или маргарин), сметану, соду, соль, замесить тесто и оставить на 20 минут, накрыв салфеткой. Затем переложить тесто на сковороду, смазанную жиром, и размять руками, придав форму лепешки с загнутыми краями. Сверху положить тонкие ломтики помидоров, затем сыр, натертый на крупной терке, колбасу и ветчину, нарезанные мелкими кубиками, обжаренный лук (полукольцами), посолить, поперчить и сбрызнуть маслом. Выпекать на среднем огне до образования румяной корочки.

Готовую пиццу можно украсить зелеными листиками петрушки и подать на стол горячей.

Совет: пицца будет более сочной, если на сырое тесто, прежде чем разложить начинку, нанести тонкий слой майонеза.

г.Ковров Владимирской обл.

кулинария

Фаршированная рыба — вы думаете, это очень сложно? Да ничего подобного! 5

страна советов

Наши привычные **макароны...** Они вовсе не одинаковы на вкус. **Какие лучше?** 12

здоровье

По вашим просьбам: **обед и диабет.** Правильное питание при этой болезни — основа лечения 14

Салаты

Елена Овчарова:

Салат «Марсианка»

Название вполне заслуженное - много красных продуктов, для любителей острых блюд. Кстати, в астрологии острый, жгучий вкус связаны именно с планетой Марс.

3-4 луковицы разрезать вдоль на 6-8 частей и обжарить на **растительном масле с 1 ст.ложкой муки** до золотистого цвета и выложить на блюдо.

300-400 г копченой колбасы (можно ветчину, мясо) порезать мелкой соломкой и выложить на лук.

4-5 свежих помидоров порезать тонкими кружочками и выложить на копчености.

С небольшим количеством **майонеза** смешать **4-5** пропущенных через чеснокодавку **зубчиков чеснока, зелень базилика, молотый перец, 1/2 ч.ложки горчицы**. Этим майонезом смазать помидоры.

2 отварные свеклы (можно 1 свеклу и 2 моркови) нарезать мелкими кубиками, **1-2 маринованных огурчика** мелко порезать, перемешать с **майонезом, острым томатным соусом - 3 ст.ложки**. Это последний слой.

Салат украсить майонезом, перьями зеленого лука, колбасой, зеленью.

Изюминка салата - базилик.

г.Краснодар.



Светлана Хяннинен:

Я кулинарка со стажем, готовлю с 18 лет и могу себя назвать гурманом. Обожаю вкусно и красиво покушать. У меня накопилось очень много рецептов салатов, тортов, горячих блюд, десертов. Мне будет очень приятно, если кто-то возьмет себе на заметку мой рецепт и будет радовать своих родных и любимых.

Салат «Весенний»

1 банка сладкой кукурузы, 2-3 свежих помидора , 1-2 свежих огурца, 300-400 г колбасы (я беру ветчинную, можно с мелким жирком).

Свежий огурец нарезаем брусочками, помидоры дольками (небольшими), колбасу брусочками. С кукурузы слить рассол и переложить в миску. Все посолить, поперчить (перец черный молотый), сбрызнуть яблочным уксусом или лимоном, перемешать и заправить прокаленным подсолнечным маслом. Салат готовим перед приходом гостей.

п.Кипень Ленинградской области.

Елена Сурина:

Закуска «Девочка-редиска»

300 г редиса, 100 г плавленого сыра, 1 ст.ложку измельченного лука, 100 г сливочного масла.



Редис натереть на терке и смешать со сливочным маслом, замороженным и натертым на терке сыром, добавить измельченный лук и соль. Блюдо очень полезно для детей.

Салат «Французский»

Для него нужно: 3 сваренных яйца, 2 крупные луковицы, 1 крупное кисло-сладкое яблоко, 150 г твердого сыра, 1 баночка майонеза.

1-й слой: яйца разрезать на 4 части.

2-й слой: лук порезать кольцами.

3-й слой: сыр, натертый на крупной терке.

4-й слой: натертое на крупной терке яблоко.

Каждый слой промазать майонезом. Салат поставить в холодильник на 2 часа. Чем дольше салат находится в холодильнике, тем он вкуснее.

с.Алферьево Нижегородской обл.

Светлана Манжос:

Салат с мандаринами

5-6 мандаринов, 2 яблока, 2 сладких перца, 100 г консервированных шампиньонов, 200 г сыра, 1 стаканчик йогурта (200-250 г), 2 ст.ложки лимонного сока, 1 ч.ложка горчицы, 1 ч.ложка меда.

Способ приготовления: яблоки моем, очищаем и нарезаем кубиками. Грибы разрезаем на четвертинки, перец нарезаем полукольцами, очищенные мандарины разбираем на дольки, сыр нарезаем кубиками.

Все смешиваем и заправляем соусом, состоящим из йогурта, горчицы, лимонного сока и растопленного меда.

Готовый салат украшаем дольками мандаринов.

г.Саров Нижегородской обл.



Лариса Роякина:

Закуска из печени трески «Баунти»

1 банка консервов «Печень трески» (без масла), 8 вареных яиц, 50 г сливочного масла, 50 г тертого сыра (любого), 1 луковица, грецкие орехи.

Печень трески размять вилкой, 4 яйца и 4 желтка и замороженное сливочное масло натереть на терке, добавить мелко порезанный лук, можно поперчить, смешать. Если масса будет суховатой, добавить масла от консервов. Сформовать шарики, положить в середину орешек. Натереть сыр и в этой смеси обвалять шарики. Уложить на блюдо и украсить веточками зелени.

Салат «Тропиканка»

1 апельсин, 1-2 мандарина, 1 киви, 1 банан, сливочный йогурт, 1 яблоко, 1 груша. Если есть, клубника и малина.

Апельсин, мандарины, киви, банан, яблоко, грушу очистить, порезать кубиками, добавить порезанную клубнику, целые ягоды малины, посыпать сахаром и заправить сливочным йогуртом или взбитой сметаной с сахаром.

п.Гигант Ростовской обл.

Анна Чистовская:

Закуска «Светофор»

Красный, зеленый и желтый перец разрезаем пополам, убираем семена. Наполняем половинки перца **сыром**, потертым на терке, смешиваем с **майонезом и измельченным чесноком**. Красиво раскладываем перец на тарелке и посыпаем измельченной **петрушкой**.

Вместо сырной начинки можно сделать грибную. Отварить сухие грибы, пропустить через мясорубку вместе с луком и обжарить на растительном масле. Добавить соль и перец по вкусу.

Салат «Хризантема»

Салат подается в креманках или фужерах.

На дно креманки кладем **майонез**. Затем шинкуем **капусту**, а сверху горкой кладем свежую **морковку**, натертую на терке - это будет серединка «хризантемы». По бокам втыкаем веточки петрушки.

г.Санкт-Петербург.



Людмила Митина:

Салат «Русская красавица»

Потребуется: 100 г отварной куриной грудки, 1 зеленое яблоко, 1 апельсин, 100 г ветчины, 1 свежий огурец, 50 г грецких орехов, 50 г сыра, 1 ст.ложку густой сметаны, 2 ст.ложки майонеза, соль, перец.

Куриное филе порезать соломкой, яблоко очистить от семян и кожицы, нарезать соломкой, апельсин очистить, нарезать кусочками. Ветчину и свежий огурец - соломкой, грецкие орехи мелко порубить ножом, сыр натереть на крупной терке. Все перемешать. Посолить, поперчить по вкусу. Заправить соусом из сметаны и майонеза. Уложить горкой в красивый салатник, украсить веточкой зелени - и на стол.

г.Сергач.

Лариса Кузнецова:

«Полосатые бутерброды»

На полбуханки хлеба требуется: 100 г сливочного масла, 50 г вареной колбасы, 50 г сыра, 50 г печени, 50 г майонеза.

Хлеб очистить от корки, разрезать вдоль на пласты толщиной 1 см.

Начинки:

- колбасу пропустить 2 раза через мясорубку и добавить майонез;
- натереть на мелкой терке сыр и добавить майонез;
- вареную печень пропустить 2 раза через мясорубку и добавить майонез.

Можно использовать любые начинки, даже овощные.

Смазать каждый пласт (их должно быть 5) с двух сторон сливочным маслом, а нижний и верхний только с одной стороны. Затем между пластами кладем разные начинки. Все завернуть в целлофан, туго перевязать и поставить в холодильник. Перед подачей на стол нарезать ломтиками, резать поперек, толщина каждого ломтя приблизительно 1 см.

р.п.Усть-Донецкий Ростовской области.



Ирина Мезинцева:

Салат «Океан»

1 банка шпрот, 250 г майонеза, 2 вареных яйца, 100 г сыра, 2 зубчика чеснока, соль, 3 вареных моркови, 4 шт. вареного картофеля.

1-й слой: выложить на дно салатника шпроты, измельчить вилкой, помазать майонезом, смешанным с измельченным чесноком.

2-й слой: остывший картофель натереть на крупной терке, немного посолить, тоже обильно помазать майонезом.

3-й слой: вареную морковь натереть на крупной терке, помазать майонезом.

4-й слой: вареные яйца натереть на крупной терке, слегка посолить, помазать майонезом.

5-й слой: сыр натереть на терке, тщательно помазать майонезом.

Сверху салат украсить кукурузой или веточками петрушки. Салат должен немного постоять, чтобы пропитался.

г.Пугачев Саратовской обл.

Елена Ежова:

Чернослив, фаршированный брынзой и орехами

Это пикантная холодная закуска, которую можно очень быстро приготовить.

Чернослив - 20 шт., брынза - 200 г, грецкие орехи - 100 г, майонез и сметана, зелень.

Чернослив замочить в кипятке, косточки убрать. Брынзу размять, добавить истолченные грецкие орехи, майонез и сметану. Все тщательно перемешать. Подготовленную начинку закладываем в чернослив. Сверху готовое блюдо можно полить майонезом, смешанным со сметаной, и посыпать молотыми орехами.

г.Миасс Челябинской обл.

Нужны граммы, килограммы и т.д.!

Уважаемые сотрудники редакции! У меня к вам огромная просьба. Попросите через газету ваших авторов, чтобы они в рецептах писали граммы и килограммы, а не «пачка», «банка» и т.д.

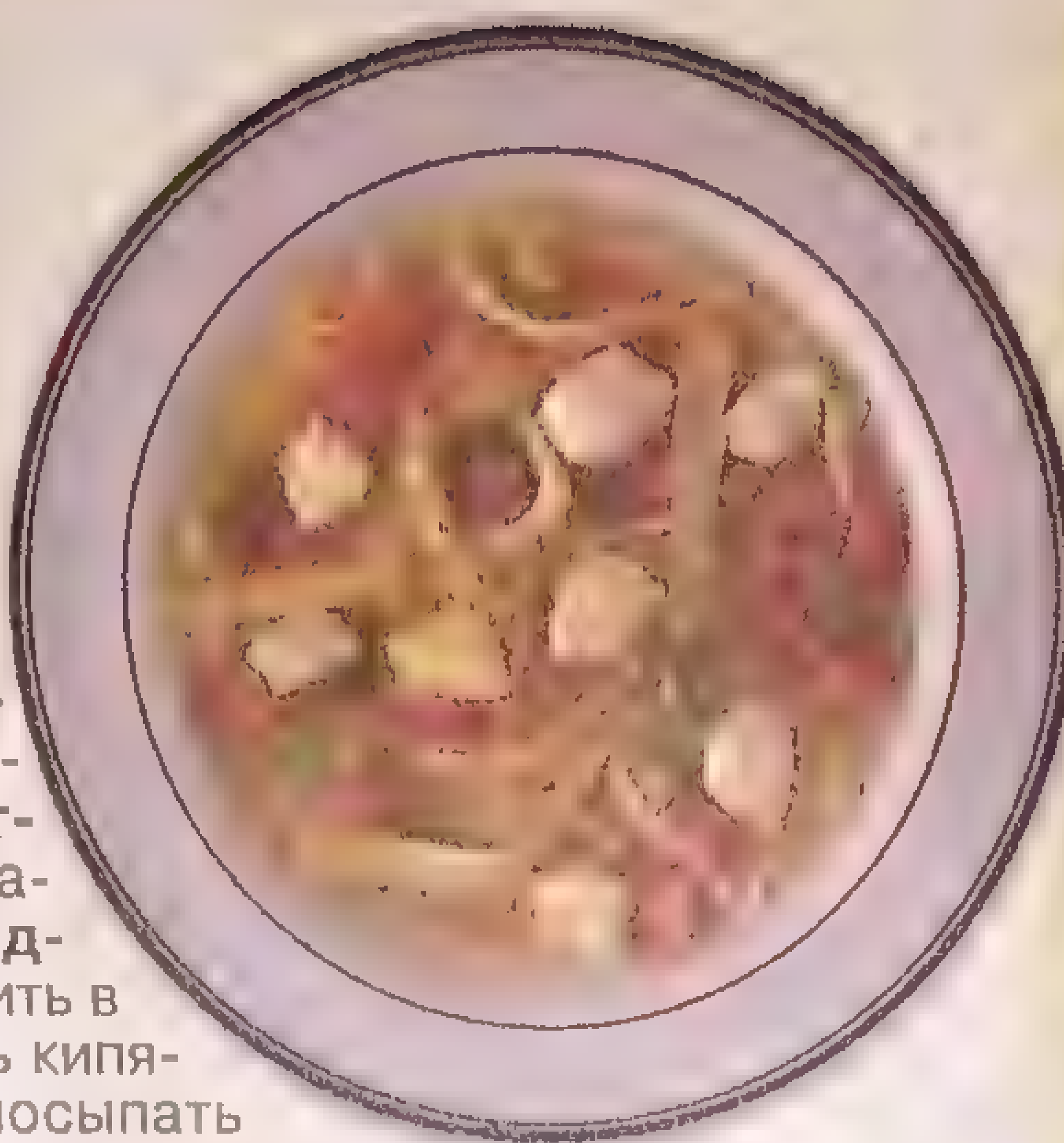
Я, например, делаю свой творог и понятия не имею, сколько творога в пачке. Или «банка майонеза»... Это сколько? Сейчас столько разных банок, баночек и ведерок используется в виде тары, что фасовка может быть абсолютно разной по весу.

Очень всех прошу: пишите точную рецептуру, пожалуйста.

Мария ТАРАСЕНКО, п.Поспелихинский Алтайского края.

Людмила Митина:

Луковый суп по-севильски



Мелко порубить **2 большие луковицы** и потушить 20 минут под крышкой в кастрюле на слабом огне в **2 ст.ложках сливочного масла**. Затем добавить **2 ст.ложки муки**, влить **0,5 л куриного бульона, 1,5 стакана молока, 0,5 стакана сливок** и варить еще 15 минут. Тем временем растереть с **1 сырым желтком 3 ст.ложки тертого сыра**, намазать этой смесью **3 ломтика поджаренного белого хлеба** и положить в каждую тарелку по ломтику. Залить кипящим супом, настоять 3 минуты, посыпать **петрушкой** и сразу подать.

Борщ «Дальневосточный»

Надо: 500 г говяжьей грудинки, 200 г морской капусты (1 консервная банка), 1 средняя свекла, 3 шт.картофеля, 1 морковка, 2 шт. репчатого лука, 1 ст.ложка томатной пасты, 3 ст.ложки растительного масла.

Сварить бульон из говяжьей грудинки. Нашинкованную соломкой морковь и лук спассеровать на растительном масле с добавлением томатной пасты. Картофель нарезать соломкой и положить в кипящий бульон. Через 10 минут загрузить в борщ морскую капусту, пассеровку, проварить 5 минут. Добавить по вкусу соль, сахар, лавровый лист. И по завершению приготовления положить в борщ вареную и натертую на крупной терке свеклу. Дать закипеть и снять с огня. В тарелках борщ заправить сметаной.

г.Сергач Нижегородской обл.

Виктор Крылов:

Суп рыбный с овощами

Подготовленную рыбу нарежьте небольшими кусочками, залейте холодной водой, доведите до кипения и варите 8-10 минут. Добавьте нарезанный (предварительно промытый) редис с листьями, промытый рис, рубленый лук. Суп доведите до кипения, посолите, настаивайте 10-15 минут. Заправьте сметаной при подаче на стол.

300 г рыбы с костями, пучок редиса с листьями, 1 луковицу, 3 ст.ложки риса, соль, 2 л воды, 1/2 стакана сметаны.

Суп с кабачками

1 средней величины кабачок, 1 луковица, 1 морковь, 2 ст.ложки рубленой зелени укропа, 1 л молока, 0,5 л воды, соль.

Кабачок, репчатый лук очистить, нарезать соломкой, морковь натереть на крупной терке. Овощи залить горячей водой, молоком и довести до кипения. При подаче посыпать рубленым укропом.

г.Сосновый Бор Ленинградской области.

Альбина Маркеева:

Бульон с фрикадельками из яиц

Мясной бульон, 2 сваренных вкрутую яйца, 1 луковица, 1 сырое яйцо, зелень, мука, соль, перец по вкусу.

Яйца натереть на терке или порубить, лук порезать полукольцами и пожарить на растительном масле.

Все смешать, посолить, поперчить, добавить половину сырого яйца. Берем смесь чайной ложкой, скатываем шарики, обваливаем в муке и опускаем в кипящий мясной бульон (можно из кубика). Добавим по вкусу зелень. Суп легкий, вкусный. Его очень любят дети.

Нижний Новгород.

Антонина Кузнецова:

Суп картофельный белый

500 г очищенного сырого картофеля залейте **1 л подсоленной кипящей воды** и варите до мягкости. Воду сцедите в кастрюлю, картофель протрите через сито или разомните. **Сырой желток** размешайте в **1 стакане молока**, соедините с картофельным пюре и все это залейте картофельным отваром. Приправьте суп **зеленью, поджаренным луком и немного сливочным маслом.**

г.Северск Томской области.

Галина Парфенова:

Постный суп с орехами и фасолью

1/2 стакана фасоли, 1,5 л воды, 3-4 больших клубня картофеля, 2 луковицы, 2 шт.моркови, 6 шт.грецких орехов, растительное масло.

Фасоль сварить, добавить порезанный картофель. Измельченные лук и морковь обжарить на растительном масле. Соединить с картофелем и фасолью. Прокипятить. Добавить измельченные орехи, перец, лавровый лист, посолить по вкусу.

г.Барнаул Алтайского края.

Нина Корепова:

Суп «Сибирские губники»

300 г свежих грибов (белые, подберезовики, маслята), можно использовать замороженные, мелко порубить, опустить в **горячий бульон, посоленный и смешанный с 1 измельченной луковицей и 1 небольшой потертой морковкой, обжаренными в 1 ст.ложке растительного масла. 2-3 средние картофелины** порезать мелкими кубиками и опустить в кипящий бульон. За 3 минуты до готовности добавить 1-2 лавровых листа, соль, перец по вкусу. Готовность определять по картошке. При подаче на стол суп заправить сметаной, на каждую порцию по столовой ложке.

п.Вахтан Шахунского р-на Нижегородской обл.

Вера Кадикина:

Суп с плавленым сыром

2 плавленых сырка, 2 луковицы, 2 моркови, 1 ст.ложка сливочного масла, полстакана риса, зелень, соль.

Нарезанный колечками лук и натертую морковь слегка обжарить, положить в кипящую воду. Через 5 минут положить нарезанный кусочками сыр и заранее отваренный рис. На слабом огне поварить еще 3 минуты и добавить масло и зелень.

г.Ковров Владимирской обл.



Елена Литвинец:

Жареная рыба «Именины у русалки»

Жарить рыбу, конечно же, умеют все. Но я предлагаю немного изменить традициям. Обещаю, что в результате получится нечто новое.

Итак: **филе рыбы** (хек, минтай и т.д.) нарезать ломтиками. Обвалять в **муке**, затем окунуть в **яйцо**, взбитое с солью и перцем, затем - внимание! Не в традиционных сухарях, а в **кукурузной панировке**. Жарить на растительном масле. Для кукурузной панировки - несладкие кукурузные хлопья пропустите через мясорубку или истолките в ступке.

г.Тула.

Валентина Черенко:

Фаршированный карп «Садко»

2 карпа, 5 ст.ложек измельченных грецких орехов, 2 луковицы, 1 гранат, щепотка корицы, соль, перец, растительное масло, щепотка гвоздики молотой, мука, зелень петрушки.

Выпотрошить карпы, обсыпать солью и оставить на 30 минут.

Хорошо перемешать орехи, перец, гвоздику, корицу, соль, нашинкованный лук. Затем добавить зерна граната и осторожно перемешать. Этим фаршем нафаршировать карпы. Зашить нитками брюшки рыб и, обваляв их в муке, жарить с обеих сторон в разогретом растительном масле.

Переложить карпы на блюдо, сняв нитки, и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

г.п.Старобин Солигорского р-на Минской обл., Беларусь.

Есть мнение

Это не лесть!

Я выписываю по кулинарии 5 разных изданий, но «Скатерть-самобранка» мне нравится больше всего. И это не лесть!

У вас печатаются рецепты, доступные для широкого круга. Это главное достоинство. А то купишь красивый глянцевый журнал, а там такие рецепты, с такими ингредиентами, что мы таких и названий не знаем. Уж не говоря о том, что не всякому по карману.

Или по телевизору развелась масса кулинарных передач. Но разве у всех есть возможность покупать разные деликатесы, креветки с анчоусами?

Пожалуйста, не уходите в заумные рецепты. Думаю, вам помогает то, что пишут читатели о том, что сами готовят, что дома нравится. Хоть на вкус и цвет товарищей нет, у вашей газеты очень много товарищей и таких, как я, почитателей.

Ирина МУРАШЕВА, п. Ретюнь Лужского р-на Ленинградской обл.

В.Д.Федотова:

Филе камбалы с овощами «Корсика»

Потребуется: 3 луковицы, 2 пучка зелени, 100 мл белого вина, соль, молотый черный перец, тертая цедра 1 лимона, 8 половинок филе камбалы (без кожицы), 2 ст.ложки лимонного сока.

Приготовление: репчатый лук очистить и нарезать мелкими кубиками. Два пучка зелени вымыть и мелко нарезать.

В глубокой сковороде разогреть белое вино и, постоянно помешивая, потушить в нем репчатый лук и зелень. Посолить, поперчить по вкусу и приправить лимонной цедрой. Накрыть крышкой и тушить на небольшом огне около 10 минут.

Рыбное филе порезать кусочками, вымыть под струей холодной воды и дать подсохнуть. Сбрызнуть лимонным соком и посолить. Филе камбалы выложить в сковороду и тушить под крышкой до готовности.

Нижний Новгород.

Галина Сироткина:

Рыбные оладушки

Взять **любую морскую рыбу** и разделать на филе, как и для рыбных котлет. Мелко порезать **свежую капусту** и смешать с рыбным филе. Пропорции произвольные, как вам понравится.

Пропустить 2 раза через мясорубку. Добавить **муку, яйцо, немного соли и сахара, поперчить чуть-чуть.** Хорошо перемешать. Выпекать на хорошо разогретой сковороде в кипящем растительном масле. Подать со сметаной. Можно еще посыпать зеленью петрушки или укропа.

д.Б.Арья Уренского р-на Нижегородской обл.

Наталья Боброва:

Пирог с рыбой «Отрада»

Тесто: 3 яйца, 1 банка (250 г) майонеза, 1 банка сметаны, сода (0,5 ч.ложки), 1 стакан муки.

Замесить тесто (оно будет жидким, как для оладьев).

Начинка: лук (пассерованный), рыба (филе).

Рыбу отделить от кожи, нарезать наискосок тоненькими пластинами.

Половину теста вылить на сковороду, положить на нее пассерованный лук, затем рыбу веером (так, чтобы у каждого был свой кусок пирога с рыбой, когда будете резать). Залить второй частью теста. Посыпать сверху тертым сыром и поставить в духовку (180°) до готовности. Пирог получается изумительным с румяной сырной корочкой.

Нижний Новгород.

Виктория Беляева:

Картофель, запеченный с сельдью

Слегка взбить **3 яйца**, добавить **1/2 ч.ложки соли и немного перца, 0,5 стакана растительного масла, 0,5 стакана сметаны, 0,5 стакана молока, 2** очищенные и мелко нарубленные **сельди и 1 глубокую тарелку растолченного вареного картофеля (холодного).**



Все хорошо размешать, всыпать 1/6 стакана толченых сухарей. Снова размешать, выложить в форму, смазанную маслом и обсыпанную сухарями, полить маслом и запечь.

г.Краснодар.

Светлана Шляпина:

Фасоль «Коссолет»

Белую фасоль замочить на ночь в холодной воде, затем в этой воде фасоль отварить с добавлением лаврового листа. Репчатый лук, чеснок, морковь порезать соломкой. Сардельки нарезать кружочками, а свинину кубиками. Растопить жир, обжарить в нем мясо и сардельки, затем добавить лук, чеснок, морковь. Тушить до готовности овощей. Затем овощи и фасоль послойно уложить в форму, сверху должен быть слой фасоли. Посыпать панировочными сухарями и около 40 минут запекать в духовке при температуре 220°. К блюду подать красное вино и белый хлеб. При тушении овощей можно добавить консервированные помидоры.

500 г фасоли, 3 луковицы, 2 зубчика чеснока, 2 моркови, 4 сардельки, 500 г свинины, консервированные помидоры.

г.Березники Пермской обл.

Ирина Иващенко:

Отбивные из печени

Готовятся быстро, просто, а получается очень вкусно.

Берем **свежую печень, свиную или говяжью**, промываем холодной проточной водой, режем на куски, отбиваем, **чуть подсаливаем**, обваливаем в **муке** и обжариваем на разогретой сковороде **в растительном масле без запаха** по 5 минут с каждой стороны. Можно в конце добавить тертый чеснок.

Поделюсь секретом: чтобы не испачкаться самой и не забрызгать все вокруг, печень и любое мясо нужно отбивать через пленку или обычный пакет.

Рыба по-итальянски

В оливковом масле (можно в подсолнечном) обжарить **много петрушки и чеснока**. Когда масса зарумянится, сверху на нее выложить подсоленные **кусочки филе окуня или трески**. На каждый кусок рыбы сверху положить **кружок лимона без корки**. Накрыть крышкой и томить на среднем огне, не снимая крышки, 15-20 минут.

Подавать на листьях салата.

р.п.Ардатов Нижегородской обл.



Алена Агеева:

Праздничная ветчина «Мадрид»

1,5 кг нежирной свиной вырезки, 0,75 л холодной воды, 0,75 л яблочного сока, 1,5 крупно нарезанные морковки, 2 стебля сельдерея, 3 разрезанные на четвертинки луковицы, 3/4 зубка чеснока (мелко порубленного), 3/4 ст.ложки горчицы, соль, абрикосовый джем, колечко консервированного ананаса, рубленая зелень петрушки.

В большую кастрюлю налейте воду, сок, положите морковь, лук, чеснок, сельдерей, соль, горчицу. Доведите до кипения, накройте крышкой и тушите на маленьком огне 30 минут. Затем опустите кусок свинины и тушите, поворачивая, в течение 1 часа. Снимите кастрюлю с огня, остудите, не вынимая мясо из бульона. С готового куска ветчины срежьте, если нужно, излишки жира, разогрейте духовку до 160°С. На дно сковороды налейте бульон, положите мясо, смажьте его абрикосовым джемом, сверху положите колечко ананаса.

Запекайте в духовке 30-40 минут, поливая мясным соком.

Готовую ветчину выложите на блюдо, немного посыпав рубленой петрушкой.

г.Пенза.

Зинаида Гловацкая:

«Ковурдок»

Свежую **баранину (говядину)** нарезать кусочками **по 50-60 г**, порубить кости и обильно посолить. Растопить бараний жир, снять шкварки, положить кусочки мяса и обжарить до образования румяной корочки. Затем мясо положить в эмалированную посуду и залить салом, охладить и плотно закрыть.

Ковурдок может храниться несколько месяцев. Его можно брать с собой в дорогу или использовать для приготовления супов.

г.Княгинино Нижегородской обл.



Наталья Белоконь:

Картофельная лапша

Так это блюдо называли мои дети, когда были маленькими.

Картошку натереть на крупной терке и на 20 минут залить холодной водой, чтобы промыть крахмал.

В сковороду порубить **ребрышки свиные, лук, поперчить, посолить** - все это обжарить на жиру или масле (без воды). Когда косточки будут готовы, сверху выложить хорошо промытый и отжатый картофель, сверху посолить и поперчить, на мелкой терке потереть сыр и посыпать сверху. Поставить в духовку, не перемешивая, на 20-30 минут. Перед подачей на стол - перемешать с мясом картофель и ужинать, пока блюдо горячее. Можно подать любой салат. Это уже на любителя.

г.Камышин Волгоградской обл.

Диана Пруцкова:

Картофель по-савойски

Прочитала рецепт давным-давно в какой-то газете, записала и до сих пор пользуюсь, советую и вам приготовить.

500 г картофеля нарезать ломтиками, сложить в утятницу. **1 стакан молока, 2 яйца, 3-4 ст.ложки тертого сыра, соль** - взбить и залить этой смесью картофель, запечь в духовке.

г.Кстово Нижегородской обл.

Светлана Шиндина:

«Деликатесный кошелек»

4 ломтика мякоти говядины, 2 ломтика ветчины, 2 ломтика сыра, 50 г сливочного масла или маргарина, белое сухое вино - примерно 0,5 стакана, мясной бульон - около стакана, соль, черный молотый перец по вкусу. Можно положить другие специи.

На каждую половинку хорошо отбитого ломтика мяса положить по 1/2 ломтика ветчины и сыра, закрыть второй половинкой мяса, перевязать ниткой, обжарить до образования золотистой корочки, посолить, поперчить, полить сухим белым вином и, когда оно испарится, добавить мясной бульон. Оставить на небольшом огне на 15-20 минут. Подавать с любым по вкусу соусом, освободив от нитки.

Отбивная «Виконт»

1 кг мяса (лучше взять свинину), 100 г свиного жира, 100 г репчатого лука, 50 г чеснока, 300 г белого сухого вина, перец, соль по вкусу.

Мясо нарезать тонкими ломтиками, отбить, посолить, поперчить и поджарить на свином жире. Отбивные сложить в кастрюльку, добавить мелко нарезанный поджаренный лук, чеснок, жир, который остался после жаренья, белое вино и поставить в очень горячую духовку. Оставить в духовке до готовности, периодически проверять мясо на готовность. Подавая отбивные к столу, полить их любым соусом и по кругу выложить картофель-пюре или жареный. Отдельно подать маринованные грибы.

Совет: мясо станет мягким и вкусным, если его предварительно вымочить несколько часов в молоке.



г.Дзержинск Нижегородской обл.

Нина Калиньчева:

«ХЕ» не рыбная, а мясная

Нарежьте кубиками **500 г мяса**, замаринуйте на ночь. Утром обжарьте его с **500 г муки, 500 г моркови,** нарезанной кубиками, и **2/3 стакана растительного масла**, добавив по вкусу **соль и перец**. В конце жарки добавьте мелко нарезанный **чеснок и немного красного перца.**

Яйца в гнезде

Сварите **картофель** и приготовьте картофельное пюре. Выложите на сковороду, смазанную жиром, и сделайте несколько углублений. В каждое углубление разбейте по **яйцу**. Запеките в духовке до готовности яиц.

г.Ярославль.

Светлана Николаева, домохозяйка:

Курица по-китайски

2 моркови трем на крупной терке, 3-4 дольки чеснока мелко режем.

Все слегка обжариваем в **растительном масле**.

Куриные крылышки обжариваем с двух сторон.

Морковь, чеснок, крылышки складываем в глубокую сковороду. Сверху кладем слой **свежей белокочанной капусты** (нашинковать), заливаем куриным бульоном или просто водой и тушим до готовности капусты (15 минут).

Если бульона осталось мало, то можно подлить. Сверху укладываем **вермишель быстрого приготовления** со вкусом курицы и специи, которые прилагаются, солим. Вермишель должна быть чуть-чуть в бульоне, чтобы она распарилась.

Тушим 5 минут с закрытой крышкой до готовности вермишели. Лишнюю влагу она забирает. Можно вместо вермишели положить рис, но получится совсем другой вкус.

г.Владимир.

Лина Георгиевская:

Курица по-беломорски

Курицу вымыть, обсушить полотенцем, нарезать (например ножку пополам), натереть чесноком, поперчить, посолить, уложить в утятницу, положить маргарин и поставить в горячую духовку. Через полчаса блюдо готово.

На 1 кг курицы - 100 г маргарина (воду не добавлять), чеснок, перец, соль - по вкусу.

г.Санкт-Петербург.

Вера Кадикина:

Ленивые голубцы

0,5 кг фарша, 0,5 ст. риса, 1/4 кочана капусты, 1 ложка масла.
Соус: 0,5 стакана сметаны, 1 ч.ложка муки, 1 ч.ложка масла.

Капусту мелко нашинковать и смешать с фаршем. Добавить сваренный до полуготовности рис, посолить и тщательно перемешать. Сделать котлеты.

Соус: смешать сметану с мукой, посолить, добавить масло и довести до кипения.

Котлеты положить на противень, залить соусом и готовить в разогретой духовке около получаса.Вот вам и ленивые голубцы.

г.Ковров Владимирской обл.

Капуста с орехами

500 г капусты (белокочанной или цветной), 1 зубчик чеснока, 1 стакан ядер грецких орехов, кинза, стручковый перец (по вкусу), хмели-сунели, винный уксус.

Кочан капусты вымыть, разрезать пополам, удалить кочерыжку. Варить 30 минут, откинуть на дуршлаг. Истолочь орехи, перец, кинзу и чеснок с солью, добавить хмели-сунели (1 ч.ложку), уксус (по вкусу), все перемешать. Капусту нашинковать (цветную разобрать на кочешки) и перемешать с истолченными пряностями.

Парнас про нас

Признание в любви

Полюбила «Самобранку»
Я давно и от души.
Очень нравится газета -
Все рецепты хороши.
Каждый хочет поделиться
Тем, что очень нравится,
Ведь недаром вся Россия
Хлебосольством славится.
Если любишь ты готовить,
Хочешь вкусно накормить,
Выпиши ты «Самобранку» -
Сможешь новым удивить!

Нина СПАСОВА, г.Славянк-на-Кубани.

Лилит Петросян:

Торт «Пряное лето»

400 г сливочного масла, 15 яиц, 1 лимон, 12 бутонов гвоздики, 1/2 ч.ложки корицы, 500 г сахара, 800 г варенья или мармелада.

Размягченное сливочное масло взбить в пену с желтками яиц, добавить поочередно, не переставая мешать, цедру лимона, гвоздику, корицу, сахар, муку. Осторожно ввести в массу взбитые в пену белки и все перемешать. Переложить тесто в подготовленную форму и выпекать в нежаркой духовке около часа.

Охлажденный торт переложить на блюдо. Вырезать посередине круглой формой или стаканом часть мякиша и образовавшееся углубление заполнить вареньем или мармеладом. Поверхность торта обильно посыпать сахарной пудрой и украсить целыми поджаренными ядрами миндаля.



г.Белореченск Краснодарского края.

Татьяна Затонская:

Торт «Ласточкино гнездо»

4 ст. ложки молока, 4 ст. ложки сливочного масла, 2 яйца, 1/2 стакана сахара, 1/2 ч. ложки соды, 3 стакана муки.

Замесить тесто, разделить на 8 шариков. Убрать в холодильник на 3 часа. Охлажденное тесто потереть на крупной терке на лист для выпечки, постеленный на противень, лучше если лист будет теплым. Выпечь крошку в духовке. Высыпать в емкость и перемешать с кремом. Выложить в любую форму.

Крем: сгущенное молоко (1 банка), масло сливочное - 250 г. Хорошенько взбить и добавить стакан орехов.

пос. Лиховской Ростовской области.

Надежда Смирнова:

Оладушки скороспелые

2 яйца, 2 стакана теплой воды (можно больше), 1 ст.ложка сахара, 1/2 ч.ложки соли, 1/2 ч.ложки лимонной кислоты (развести в теплой воде), 4 стакана муки (с горкой).

Все перемешать и печь. Вместо воды можно взять кислое молоко или сметану, тогда лимонная кислота не нужна. Можно добавить в тесто овощи, фрукты, сыр. Выпекать на смазанной растительным маслом сковороде, постоянно доливая масло.

с.Малое Мамлеево Лукояновского р-на Нижегородской обл.

Светлана Высочина:

На день рождения своего сына Владика (ему 1 год) я приготовила торт «Чебурашка». Этот торт мы готовили вместе с сыном.

Торт «Чебурашка»

На каждый корж (а будет их 3) взять по 6 яиц, 1 стакан сахара, 1 стакан муки.

Желтки растереть. Белки взбить с 1 стаканом сахара до густой пены. Соединить с желтками и всыпать 1 стакан муки. Тесто выложить в форму. Я брала фольгу и делала из нее большой прямоугольник. Форму смазать маргарином и посыпать мукой. Поставить в горячую духовку (примерно 210°С) на 15-20 минут. Остынет, затем вынуть. Все коржи вырезать в форме чебурашки. Каждый корж пропитать и намазать кремом.

Пропитка: 1 стакан теплой воды и сахар, чтобы вода была сладкой. Когда сироп остынет, добавить **несколько капель какой-нибудь фруктовой эссенции.**

Крем: 300 г сливочного масла взбить с **1 банкой сгущенного молока.** Верхний корж украсить из кондитерского мешочка. Края «чебурашки» (руки, ноги, живот, уши, голову) можно обвести по контуру шоколадом, растопив его на водяной бане.

г.Ейск Краснодарского края.

Елена Гончарова:

Бабушкины блинчики

Тесто: 4 стакана молока, 2 ст.ложки растительного масла, 2-3 яйца, 0,5 стакана сахара, 3 стакана муки, щепотка соли.

Начинка: 5 яблок, 2 ст.ложки сахара, 0,5 стакана изюма.



Замесить тесто и выпечь тонкие блинчики.

Для начинки: вымыть яблоки и порезать кусочками, добавить сахар, поставить на маленький огонь, слегка проварить, затем добавить промытый изюм и охладить.

Блинчики начинить этой смесью, свернуть конвертом. Обжарить в топленом масле.

Можно посыпать сахарной пудрой или корицей.

Пирог с яблоками по-болгарски

Яйца взбейте с сахаром, добавьте ванилин, соду, тертые яблоки и постепенно всыпьте муку для получения теста, как для кекса.

Выложить его на противень толщиной в 3 см и выпекайте в нежаркой духовке. Остудите и нарежьте, посыпьте сахарной пудрой.

Для теста: яйца - 4 шт., сахар - 1/2 стакана, мука - 400 г, яблоки - 4-5 шт., сода - 1 ч.ложка, ванилин - 2 ч.ложки.

г.Липецк.

Наталья Козлова:

Пирог «Супер»

Тесто: 200 г маргарина (растопленного), 4 ст.ложки какао, 2 стакана муки, 1,5 стакана сахара, 0,5 стакана молока, 4 яйца, 0,5 ч.ложки соды, изюм или орехи.

В растопленное масло добавить какао, сахар, молоко. Все перемешать и прокипятить. Остудить. Добавить яйца, просеянную муку с содой. Хорошо все перемешать и добавить изюм или орехи. Выложить тесто в смазанную форму и выпекать в духовке до готовности. Затем обмазать пирог шоколадной глазурью.

Шоколадная глазурь: к 4 ст.ложкам сахара добавить 4 ст.ложки какао, 4 ст.ложки молока.

Все довести до кипения, в конце добавить **50 г сливочного масла.**

г.Великий Новгород.

Н.П.Рыбкина:

Пирог «Пряничное высочество»

12-15 пряников, 2/3 стакана молока и столько же дробленых грецких орехов, 2 яйца, 70-80 г размягченного сливочного масла, 5 ст.ложек сахара, 100 г вареной сгущенки, 0,5 ч.ложки соды и такое же количество ванилина.

Для приготовления этого пирога можно использовать не только свежие, но и зачерствевшие пряники. Их надо измельчить в крошку. Затем залить кипящим молоком, добавить яйца, масло, сахар, ванилин и грецкие орехи и всю эту массу остудить.

Замесить тесто, а чтобы оно получилось пышнее - добавить соду. Выложить в форму и отправить в духовку минут на сорок. Когда пирог готов, его сверху смазать вареной сгущенкой и посыпать измельченными орешками.

г.Минск, Беларусь.

Светлана Колмогорова:

Печенье «Вареники»

Тесто: 3 вареных желтка, 4 ст.ложки густой домашней сметаны, 200 г размягченного маргарина, мука.

Желтки растереть со сметаной и маргарином, добавить муки и замесить некрутое тесто. Раскатать в пласт. Рюмочкой выдавить небольшие кружочки, примерно 4 см в диаметре. На кружочки положить **начинку: мелко порезанный рахат-лукум** (восточная сладость) и слепить края, как у вареников. Выпекать в духовке при умеренной температуре.

Готовые «вареники» обмакнуть в растопленный **шоколад**, а сверху посыпать **вафлями**, натертыми на терке. Смотрится очень красиво.

г.Исилькуль Омской обл.

Людмила Волкова:

Яблочные пончики

300 г яблок, 0,5 л молока, 25 г дрожжей, 3 стол. ложки сахара, 30 г масла, 0,5 кг муки, 2 яйца, соль, 250 г растительного масла, сахарная пудра с ванилином.

Дрожжи развести в небольшом количестве молока, прибавив столовую ложку муки. Когда дрожжи поднимутся, перемешать их с оставшимся молоком, солью, сахаром, взбитыми яйцами. Положить муку, растопленное масло, натертые на терке яблоки, перемешать, укрыть и поставить в теплое место. Когда тесто поднимется, ложкой отделять кусочки теста и опускать в кипящее растительное масло. Готовые пончики обсыпать сахарной пудрой с ванилином.

г. Иваново.



Виктория Беляева:

Печенье «Незнайка»

Отварной картофель - 200 г, сахар - 0,5 стакана, орехи - 3/4 стакана, лимон - 1 шт., сливочное масло - 100 г, яйца - 3 шт., соль, сахарная пудра.

Подогретое масло взбить с солью, сахаром и натертой лимонной цедрой. Взбивая, добавлять постепенно: яйца (по одному), измельченные, немного обжаренные орехи и пропущенный через мясорубку отварной картофель. Эту массу выложить слоем 2 см в смазанную жиром форму и выпекать при средней температуре около 1 часа. Остудить, нарезать на кусочки и посыпать сахарной пудрой (ее можно получить, перемолов в кофемолке обычный сахарный песок).

г.Краснодар.

Очень много соды!

Я готовила «Звездные блины» и считаю, что в рецепте указано очень много соды. Поэтому, готовя блины в следующий раз, я положила 1 ч.ложку соды и добавила еще 1 яйцо. Блины получились замечательные!

Татьяна БЕЛЕНЬКАЯ, г.Хабаровск.

Да, дорогие друзья, в № 26 за 2003 год вкралась опечатка. Класть в тесто надо не 1 столовую, а 1 чайную ложку соды. Мы в следующем номере поправили досадную ошибку, но если кто поправку не видел, повторим еще раз: в рецепте «Звездные блины» соды кладите 1 чайную ложку.

Надежда Горянова:

Печенье «Норвежские узлы»

Варим **1 яйцо вкрутую, желток растираем с двумя сырыми желтками,** добавляем **1/3 стакана сахара** и взбиваем 10-15 минут. Теперь кладем **1/2 стакана муки, 125 г размягченного масла, растираем и добавляем еще 0,5 стакана муки.** Замешиваем крутое тесто, раскатываем. Режем на ленты и завязываем узлом. **Белки от 2 яиц** хорошо взбиваем, каждый узел обмакиваем в пену и обваливаем в **сахарной пудре.**

Укладываем на противень, смазанный маслом, и выпекаем в горячей духовке.

Булки «Царские»

3 яйца, 5 ст.ложек сахара, соль по вкусу, 1 пакет дрожжей, 1 стакан молока, полпачки растопленного маргарина, мука.

Яйца, сахар, молоко, соль, дрожжи смешать, добавить муки, чтоб получилось не очень крутое тесто. Тесто раскатать в прямоугольник.



0,5 пачки маргарина растопить, смазать тесто, посыпать сахаром, свернуть тесто рулетом, разрезать на кусочки примерно 3 см толщиной (для булочек) и поставить на расстойку на 2 часа. Выпекать до золотистого цвета.

с.Федосеевка Белгородской обл.

Привет,

Гузель Зайнутдинова:

Восьмислойный салат «Неаполь»

Пучок листового салата, 1 банка сладкой кукурузы, 2 болгарских перца, 2 вареных яйца, 1 банка зеленого горошка, 300 г бекона (ветчины), 1 банка маслин без косточек, сыр и зелень.

Соус: 4 ст.ложки майонеза, 6 ч.ложек горчицы, 2 ч.ложки столового уксуса, 2 ст.ложки растительного масла, 2 ст.ложки сахара.

Вскипятить помешивая (на медленном огне). Соус должен получиться кисло-сладким. Остудить. Затем слоями уложить в квадратную прозрачную салатницу (можно и в глубокую миску).

1-й слой: листовой салат - нарезать крупно.

2-й слой: сладкая кукуруза.

3-й слой: сладкий перец - кубиками.

Все разровнять.

4-й слой: яйца накрошить. Залить готовым соусом.

5-й слой: зеленый горошек.

6-й слой: бекон (ветчина) - кубиками.

7-й слой: маслины - кружочками. Залить соусом.

8-й слой: ровным слоем посыпать тертым сыром.



Можно посыпать рубленой зеленью. Получается легкий и сытный салат, а главное - необычный.

г.Казань.

Любовь Кузнецова:

Салат «Мексиканский сюрприз»

300 г мозгов, 5 картофелин, 40 г сыра, 2 яйца, 5 ст.ложек подсолнечного масла, перец, соль, зелень.

Мозги сварить и порезать, пожарить картофель, яйца взбить, посолить, поперчить и залить мозги, посыпать тертым сыром, запечь 10 мин.

Салат «Коррида»

300 г мозгов, 3 яйца, 1 редька, 3 картофелины, 2 соленых огурца, 2 луковицы, соль, перец, майонез.

Отварить мозги, картофель, яйца мелко порезать, смешать и посолить. Редьку натереть на крупной терке, с огурцов снять кожицу, мелко порезать, смешать, заправить майонезом.

г.Екатеринбург.

Мария Горбатова:

Салат «Посольский»

4 яйца, 1 банка рыбных консервов в масле, 2 головки лука (средние), 2-3 зубчика чеснока, 100 г сыра, 2 больших яблока, 75 г орехов, 1 банка майонеза.

Из белков, тертых на крупной терке, сделать первый слой салата.

Второй слой - консервы (размять).

Третий слой - лук (порезать мелко и обдать кипятком).

Четвертый слой - майонез.

Пятый слой - желток (на крупной терке).

Шестой слой - чеснок (мелко порубить).

Седьмой слой - сыр (на мелкой терке).

Восьмой слой - масло сливочное (мерзлое, тертое на мелкой терке).

Девятый слой - яблоки (на крупной терке).

Десятый слой - орехи дробленые.

Салат «Рыжик»

Для этого салата потребуется **200 г сырой моркови**, тертой на крупной терке, **50 г кураги** порезать не очень мелко, **1 лимон** (небольшой) - удалить семечки и мелко порезать вместе со шкуркой. **Соль и сахар** - по вкусу. Все перемешать с **50 г сметаны.**

с.Бобово Марксовского района Саратовской обл.

Наталья Пташкина:

Салат «Катюша»

Мякоть свинины потушить в масле и в подсоленной воде до выпаривания жидкости. Когда останется жир и мясо начнет подрумяниваться, быстро переложить его в натертую на крупной терке морковь и перемешать. Добавить растолченный чеснок, сухарики со вкусом грибов, 1 банку консервированных шампиньонов. Заправлять хорошим майонезом.

Понадобится: 200-250 г мелко нарезанной кубиками свинины, 4 ст.ложки растительного масла, 2 ст.ложки воды, 3-4 средние морковки, нашинкованные соломкой, сухарики - 1-2 пакетика, чеснок - 1-2 зубчика, 1 банка консервированных шампиньонов - можно нарезать, а можно и целые (смотрятся очень необычно), майонез, соль по вкусу.

Салат «Сытный»

Мясо нарезать мелкими кубиками и обжарить на растительном масле. Отваренную свеклу почистить и натереть на крупной терке. Соленый огурец очистить от кожуры и тоже порезать кубиками, картофельные чипсы разломать на небольшие кусочки и прибавить к остальным продуктам. Чипсы можно заменить картофелем, тонко нарезанным соломкой и обжаренным на растительном масле до золотистой корочки.

Все посолить по вкусу, заправить майонезом.

п.Нижний Ингаш Красноярского края.

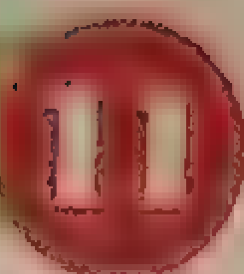
Юлия Артеменко:

Салат «Мясной»

Мясо (говядина), 5 яиц, лук, морковь (корейская), майонез.

Мясо отварить, нарезать соломкой, яйца сварить вкрутую, мелко порезать. Лук порезать полукольцами и отмочить в уксусе. Добавить в салат корейскую морковь. Все перемешать и заправить майонезом.

г.Гулькевичи Краснодарского края.



П.А.Гущина:

Пирожки «Как пух»

Дорогая редакция! Посылаю очень простые рецепты выпечки. Сейчас ведь все вымудряются, благо все можно купить, а у меня одна пенсия и все. Но все равно печь я люблю и удивлять люблю. А если пеку, то обязательно половину раздаю. Недавно сделала операцию на обоих глазах (катаракта) и теперь вот могу писать. Только не хожу (хожу с ходунками). Делаю все сидя. Вот мой фирменный рецепт пирожков. Уверяю, такие пироги вы не пробовали. Они как пух и не черствеют.

1 стакан кефира, 0,5 стакана растительного масла без запаха, 3 стакана муки, 1 ч.ложка соли, 1 ст.ложка сахарного песка, 1 или половина пакета дрожжей «Саф-момент».

Нагреваю кефир с маслом, кладу песок и соль, потом 3 стакана муки и дрожжи. Замешиваю тесто, оставляю для подъема. Подходит быстро - 20-30 минут. Из этого количества теста я делаю 20 пирожков с любой начинкой. Любимая - капуста с яйцами. Выкладываю на 2 противня, и пока духовка нагревается, пироги расстаиваются. Пеку 15 минут.

Сдобный пирог

Этот пирог можно делать с яблоками, ягодами, повидлом, маком и т.д.

Тесто делаю то же, только кладу не дрожжи, а пакетик разрыхлителя, добавляю песок, ванилин и не нагреваю. Делю тесто на 2 части (одна поменьше). Кладу в сковороду одну часть, потом начинку и закрываю второй половиной.

Жареные пирожки или пончики

Тесто почти то же, только делаю его не на кефире, а на воде и маргарине и добавляю 2 ст.ложки растительного масла.

Если жарю пирожки, то масло в сковороду наливаю, чтобы покрылось дно, и пеку по 4 пирожка, каждый раз доливая масло. На 25 пирожков уходит 1 стакан масла.

А на пончики нужно 1,5 стакана масла, причем налить его надо сразу. Пончики сильно увеличиваются при жарке.

И еще совет: дорогие хозяюшки, если уж вы решили побаловать выпечкой своих домашних, то делайте начинку накануне. А то моя знакомая говорит: «Я как собираюсь печь пироги, вся семья сидит голодная, пока не испеку».

Эти рецепты очень простые. Я ими часто пользуюсь и нигде их не встречала. Никто не догадывается, что в моих рецептах нет ни яиц, ни сметаны. В общем, рассекречиваюсь я для людей с малым достатком.

г.Н.Новгород.

Людмила Решетникова:

Слоечки из творога

3 стакана муки, 500 г творога, 300 г сливочного масла или маргарина, 1/2 ч.ложки соды (непогашенной), 2 ст.ложки сметаны.

Творог и масло порубите ножом или пропустите через мясорубку, добавьте муку с содой и замесите тесто. Разделите его на 3 части, каждую скатайте колбаской диаметром 5 см и поставьте на холод.

Затвердевшие колбаски нарежьте на кусочки толщиной 1-1,5 см (не более). Одну из сторон каждой лепешки обмакните в сахарный песок, сложите пополам сахарной стороной внутрь. Еще раз обмакните в песок, теперь уже половину лепешки, сложите ее пополам - получилась четвертушка. Ее верхнюю часть опять обмакните в песок, положите сахаром вверх на противень, смазанный жиром, и сделайте надрезы на скругленной стороне слоечек.

Выпекайте на слабом огне, пока не подрумянятся.

г.Ленинск Волгоградской обл.

Лариса Рассказова:

Торт «Негро»

2 стакана кислого молока, 2 стакана сахара, 2 яйца, 2 стакана молотых грецких орехов, 3 стакана муки, 2 ч.ложки (без горки) соды, погашенной уксусом.

Пропитка: сироп любого варенья.

Крем: 200 г масла сливочного, 300 г сгущенного молока, 1/4 пакетика ванилина.

Яйца и сахар взбить миксером, добавить орехи, кислое молоко, муку, гашеную соду и перемешать. Тесто должно быть жидким. Форму смазать растительным маслом (без запаха) и выложить тесто. Выпекать в разогретой духовке при температуре 160°С. Готовый корж разрезать пополам, пропитать сиропом, смазать кремом, сверху можно натереть шоколад.

с.Зимницы Думиничеського р-на Калужской обл.

Нина Дмитриева:

Блины скороспелые

Яйца смешать с кефиром или кислым молоком, прибавить соль, сахар, затем насыпать муку и тщательно размешать венчиком. В стакане воды развести соду, влить в подготовленное тесто, размешать и сразу начинать печь блины.

На 500 г муки - 2 стакана кефира, 1 стакан воды, 2-3 яйца, 1 ст.ложка сахара, половина чайной ложки соли и соды.

«Блинный пирог»

10 штук блинов, 500 г печени говяжьей, 3 вареных яйца, луковица, 250 г майонеза.

Отварить печень, пропустить через мясорубку, вместе с яйцами, мелко порезать лук и обжарить его. Добавить его в полученный фарш, заправить майонезом и перемешать. Слоями укладывать блины и фарш. Полученный пирог поставить на 20 минут в разогретую духовку, предварительно смазав майонезом.



г.Барабинск Новосибирской обл.

Бди, а то обманут

А макароны настоящие?

Что мы готовим, чтобы быстро и без хлопот накормить семью? Конечно же, макароны. Каждая хозяйка мечтает о вкусных, полезных и качественных макаронах. К сожалению, подделка макаронных изделий - случай совсем не редкий.

Все макаронные изделия делятся на три группы. Продукция группы А делается из муки специального помола, приготовленной из твердых сортов пшеницы. Для макарон группы Б нужна мука из мягких сортов пшеницы, а для изделий группы В используется обычная мука высшего или первого сорта, из которой пекут хлеб.

Мука смешивается с водой, но водой не всякой, а артезианской, прошедшей через специальные фильтры. К сожалению, в создании поддельных макарон производители не так серьезно подходят к делу и смешивают муку низкого качества с водопроводной водой, так как пробивать скважину, чтобы добыть природную воду, стоит больших денег. А ведь известно, что смысл фальсификации - сделать продукт с наименьшими затратами и продать его.

После смешивания компонентов и прессования макароны сушатся. При специальной поэтапной сушке



из макарон удаляется влага, и при том сохраняются все полезные вещества, содержащиеся в пшенице. Макароны после такой сушки приобретают желтоватый цвет, сохраняют форму, не крошатся и не разваливаются при варке.

Подделку, приготовленную в обычном сушильном шкафу без соблюдения каких-либо санитарных норм, отличить от приличных макаронных изделий не сложно. Макароны крошатся и имеют грязно-желтый или серый цвет, в них видны вкрапления и они не гладкие и полупрозрачные, а шершавые и грубые на вид.

Опасность могут представлять различные красители, применяемые производителем фальшивки для улучшения внешнего вида макарон. Особенно повредить такой продукт может маленьким детям, любителям спагетти. К сожалению, часто подделку от оригинала можно отличить уже отведав макароны.

Низкая цена - это то, что может насторожить покупателя. Если вы раньше покупали макароны по одной цене и вдруг увидели примерно такой же группы, но значительно дешевле, перед вами, скорее всего, подделка.

Еще обращаем внимание на упаковку. Фирменная упаковка, конечно, может быть подделана, но для фальсификаторов довольно дорогой операцией будет заказать большую партию упаковок. Так что чаще всего поддельные макароны фасуются в обычные полиэтиленовые пакеты.

Встретить фальсифицированный товар на прилавках больших супермаркетов - редкость. Чаще всего подделку реализуют на рынках, в палатках и ларьках.

А лучше всего выбрать, какие макароны вам подходят по качеству и цене, и не изменять своему вкусу. Советуем отдать предпочтение известным маркам, уж они-то следят за тем, чтобы их имя не было использовано кустарями.

Когда ценность выше стоимости!

Скатерть-самобранка

Индекс 15499 в каталоге ЗАО "АРСМИ"Пресса России", т.1 (Зеленый каталог). По городам РФ, кроме Нижегородской области.

Индекс 16550 в каталоге ООО "МАП "Почта России". По городам РФ и Нижегородской области.

Подпишись на газету "Скатерть-самобранка"!

Азбука пряностей

Бораго

Листья бораго добавляют в различные салаты, как овощные (в первую очередь из огурцов), так и фруктовые, а также используют при приготовлении освежающих напитков, таких, как крюшон и пунш. Огуречная трава может служить заменителем шпината.

В процессе сушки огуречная трава теряет свой аромат практически полностью. В свежем виде она напоминает на вкус огурец.

Бузина черная

Бузина черная - крупный раскидистый кустарник или небольшое дерево со светло-коричневой корой.

Цветки бузины используют в качестве добавки в цветочные чаи, мармелады, блинчики и фруктовые кексы. Сок из плодов является хорошим ароматизатором уксуса.

Цветки бузины обладают очень сильным запахом. Также очень ароматны и растертые листья.

Ваниль

Ваниль - взбирающаяся по деревьям или любым другим опорам орхидея.

Ваниль - важная составная часть хлебобулочных изделий и самой разнообразной выпечки, сладких блюд, соусов, пудингов и шоколада.

Ваниль обладает очень приятным ароматом, напоминающим духи с легким оттенком табака и мягким сладким вкусом.

Добрый совет
от Л.Митиной

Любите пироги?

*Мягкое тесто легче разделать, если сверху его покрыть пергаментной бумагой и раскатывать бутылкой с теплой водой.

*Для того, чтобы изделия из теста не пропитывались жиром во время жарки, их следует жарить на сильном огне, добавив в масло 1 ч.ложку столового уксуса.

*Если пирог или кекс подгорел при выпечке, остудите его, а потом осторожно соскоблите пригоревшее место мелкой теркой.

г.Сергач Нижегородской обл.

Добрый совет
от Любови Семиглазовой

В граммах и в ложках

Вот если печете торт, знайте, что 200 г сахара - 1 граненый стакан,

125 г муки - 5 ст.ложек,

75 г крахмала - 2,5 ст.ложки,

12 г желатина - 1 неполная ст.ложка,

100 г сахара - 4 ст.ложки,

20 г рома или коньяка - 1 ст.ложка.

г.Белая Калитва Ростовской обл.

Благодарность

Для любимых сына и мужа

Мои домашние оценили по достоинству много блюд из «Скатерти-самобранки».

Большое спасибо хочу сказать **Нине Кренделевой** за «Лечо из помидоров с перцем» (№ 19, 2003), **Любови Юрьевой** за «Пирог картофельный «Зраза» (№ 10, 2002). А котлеты картофельные с капустой от **Сергея Кузьменко** (№ 20, 2003) стали любимым блюдом моего мужа. Сыну очень понравился «Кордон-блю» от **Татьяны Немирович** (№ 23, 2003). А тесто за 15 минут от **Нины Семиткиной** (№ 24, 2003) достойно оценила не только наша семья. Всем большое спасибо от нашей семьи!

Инна ХОРЕВА, г.Дзержинск.

Съели на «ура»!

Хочется выразить благодарность **В.Пономаревой** за рецепт соленой красной рыбы (№ 4, 2003). Я рыбу солила по-другому, но этот вариант лучше, вкуснее.

Очень вкусен салат **Л.Георгиевской** «Гранатовый браслет» (№ 4, 2003) и салат **Е.Шемариной** «Генеральский» (№ 4, 2003). Эти салаты за праздничным столом съедены на «ура».

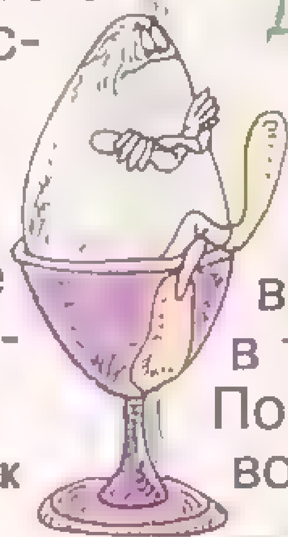
Галина БРЫЗГАЛОВА, г. Владимир.

Кто спрашивал про дрожжи?

Сделайте их из пива.

1 стакан муки размешайте с 1 стаканом теплой воды и оставьте на 5-6 часов. Затем добавьте 1 стакан пива, 1 ст.л. сахара, хорошо размешайте и поставьте в теплое место. Готовые дрожжи разлейте в бутылки.

Антонина КУЗНЕЦОВА, г. Северск Кемеровской обл.



Ваш вопрос - наш ответ

Что такое диетические яйца?

Марина ПРОКОПЧУК, г.Тольятти.

Яйца можно разделить на две категории: диетические и столовые. Диетическими считаются яйца в течение 7 суток после снесения. После истечения недели яйца переводятся в категорию столовых.

ВАМ ВЕРНЕТ ЗДОРОВЬЕ ОН - ЧУДО-ЛЕКАРЬ «НЕВОТОН Люкс»

Такого не может быть!

Врачи поставили ей «серьезный» диагноз. Лечить болезнь уже было очень дорого. Она жила только надеждой на чудо... Однажды сын, преподаватель, принес маленькую черную капсулу и прикрепил ее к голове больной. Через два дня мать почувствовала, как прибавляются силы, встала (а ведь раньше была прикована к постели!) и даже вышла на улицу! Всех, кто знал о ее недуге, этот факт поверг в шок.

История, которую рассказали мне в одной из московских клиник, и правда кажется фантастичной. Я позвонила той женщине, и она подтвердила все до последнего слова: таинственная капсула с красивой голограммой «Невотон» действительно вернула здоровье - прошли сильнейшие головные боли, боли в суставах и язва желудка.

Медицинское Чудо

Конечно, и в медицине происходят чудеса. Но, может быть, «Невотон Люкс» эффективен лишь для тех, кто в него верит? Самовнушение, знаете ли, великая сила. Однако чудо-биокорректор, как оказалось, уже давно знаком светилам медицинских наук. Девять лет назад этот биоэнергетический прибор был разработан в Санкт-Петербурге. Долгое время «Невотон Люкс» применяли только в закрытых медучреждениях, в том числе и в Центральном госпитале ФСБ. В Санкт-Петербурге среди ученой элиты слагались легенды о «Невотоне Люкс» - приборе, который дает пациентам энергию жизни.

Магнитное поле биокорректора воздействует на «очаг» болезни, в результате чего клетки больного органа активизируются, самоочищаются, избавляются от шлаков, улучшается их насыщение кислородом. На этом и основано действие «Невотона». Пользоваться же им очень просто. Небольшую капсулу прикрепляют к больному участку и носят до выздоровления (полный курс 3-4 недели).

А что считает Минздрав?

Кроме того, «Невотон Люкс» - биокорректор, который имеет патент и лицензию Минздрава РФ. Там же мне, к моему удивлению, представили официальный перечень излечиваемых этим прибором заболеваний.

Официальный перечень показаний к применению:

сердечный приступ, ИБС, гипертония, стенокардия, бронхиальная астма, гайморит, хронический бронхит, заложенность носа; радикулит, заболевания желудочно-кишечного тракта, центральной и периферической нервных систем (остеохондроз, импотенция, фригидность); заболевания уха, горла, носа, глаз, подострые и хронические заболевания половых органов (простатит, аденома предстательной железы), а также для снятия стресса и головных болей.

Да, «Невотон Люкс» хотя и доступен по цене, но все же недешев. Однако если с калькулятором подсчитать, во сколько обойдутся препараты для лечения преследующих вас болезней (особенно хронических в стадии обострения), то выигрыш от приобретения «Невотона Люкс» очевиден.

Сегодня мы высылаем вам новый «Невотон Люкс» (с насадками для массажа). Эта модель является наиболее эффективной и удобной для применения в домашних условиях.

Цена прибора 600 руб. +8% услуга почты за доставку.

Адрес для заявок: 344020, г.Ростов-на-Дону, а/я 6718, «Биокорректор Невотон Люкс». В заявке обязательно сообщите разборчиво индекс, адрес, фамилию, имя, отчество - полностью, количество приборов. Оплата при получении.

Лицензия №012808 выд.Мин. пром., науки и технологий РФ ООО НПФ «Невотон». Рег.уд. № 29/23010203/5267-03. На правах рекламы.

Сметанный майонез

Магазинный майонез диабетикам не очень подходит, т.к. содержит сахар. Если у вас есть миксер, можете приготовить майонез дома.

150 г сметаны, 2 ст.ложки растительного масла, 2 сырых желтка, головка тертого чеснока, по желанию - 2 ст.ложки лимонного или клюквенного сока, 1 ч.ложка тертого лука.

Взбейте все в миксере. Майонез получается вкусный, нежный и не очень калорийный, о чем многим диабетикам приходится заботиться.

Лариса КОСЫХ, г.Киров.

Запеканка из вареного мяса с творогом и овощами

С удовольствием отвечаю Юлии Владимировой. Считаю, что ответы на вопросы, может быть, даже нужнее, чем простые рецепты. У меня родственница болеет диабетом. Вот мне и пришлось, как и вам, искать рецепты диабетической кухни.

Много лет тому назад я купила книгу Т.Ловачевой и Н.Успенской «Лечебное питание. Домашняя диетическая кухня». Если вы, Юлия Васильевна, эту книгу найдете, она вам пригодится. Мною почти все блюда из нее опробованы.

Главное знать, чего нельзя употреблять в пищу больным диабетом: изделия из сдобного теста, крепкие бульоны, супы молочные - с рисом, манкой, макаронами, сладкие творожные сырки, сливки, соленые сыры, соленые и маринованные овощи, виноград, изюм, бананы, инжир, финики, сахар, варенье, конфеты, мороженое, сладкие соки.

А теперь - один из рецептов.

Цветную капусту разобрать на соцветия и сварить. Морковь нарезать кубиками и припустить. Вареное мясо, овощи и творог пропустить через мясорубку. В массу добавить сливочное масло, соль, яйцо и все взбить.

Выложить в форму, смазанную маслом и обсыпанную панировочными сухарями. Запечь в духовке.

Вера КАЛАНОВА, г. Кириши Ленинградской обл.

Торт «Диабетический»

Для теста: мука - 160 г, яйца - 5 шт., если есть эссенция цитрусовая - 5 капель, ксилит - 90 г, шоколад на ксилите - 30 г.

Для крема: молоко - 2/3 стакана, ксилит - 100 г, масло сливочное - 150 г, можно добавить коньяк - 2 ч.ложки.

Для сиропа: ксилит - 100 г, коньяк - 1 ч.ложка, кипяченая, охлажденная вода - 100 г.

Готовят бисквитное тесто с ксилитом. Ксилит предварительно размельчают на кофемолке и взбивают вместе с ним желтки до однородной пышной массы. Белки взбивают в пышную пену, соединяют с желтками, быстро добавляют муку, эссенцию, перемешивают и выливают на бумагу в форме. Выпекать как обычный бисквит.

Готовый бисквит разрезать на 3 слоя, промочить сиропом и соединить кремом. Для крема сварить молочный сироп: в молоко добавить ксилит, при помешивании довести до кипения и кипятить, пока ксилит не растворится. Затем сироп охладить. Масло сливочное взбить добела и, не прекращая взбивать, добавить маленькими порциями охлажденный сироп до получения пышной однородной массы. В конце ввести коньяк (по желанию).

Боковые стороны обмазать кремом, верх украсить шоколадом, можно дополнить яблоками из компота.

Желаю приятного аппетита!

С уважением Лилия ХОХЛАЧЕВА, г.Волжский Волгоградской обл.

Морковный пудинг (из вымоченной моркови)

Для Юлии Владимировой

150 г моркови, 15 г сливочного масла, 30 г сметаны, 50 г молока, 50 г творога, 1 яйцо, 5 г пшеничных отрубей, сахарин.

Морковь натереть и залить 2 л холодной воды. Вымачивать 3-4 часа, меняя воду каждый час. Затем морковь отжать через марлю, залить молоком, добавить 10 г масла и тушить.

В готовую морковь ввести желток, смешанный с протертым творогом и взбитым белком. Добавить при желании сахарин, все вымешать, выложить в сковороду, смазанную маслом и обсыпанную отрубями. Запечь.

К столу подать со сметаной.

Екатерина ДЮСМЕТОВА, д.Кузнецы Кировской обл.

Мнение

Больше рецептов!

Мое мнение: не нужно вашей газете никакого оглавления. Ведь оно займет место, на котором могло бы поместиться несколько рецептов. А сокращать количество рецептов не хотелось бы, ведь именно из-за них ждешь каждый номер газеты. Хочется, чтоб было как можно больше рецептов!

А решить проблему поиска очень просто: можно делать обычные закладки с надписью сверху или выписывать понравившийся рецепт в свою кулинарную тетрадку, которую наверняка ведет любая хозяйка.

Елена ГОНЧАРОВА, г. Липецк.

Суп картофельный с фрикадельками и окарой

В кипящую воду положить картофель, лук, морковь и фрикадельки. Посолить, поперчить и варить до готовности.

Фрикадельки: мясо - 200 г, окара - 40 г (это соевая добавка), немного лука, перца, соли, 1 яйцо.

Мясо и окару дважды перемолоть в мясорубке, добавить остальные компоненты, хорошо вымешать, сделать шарики чуть поменьше грецкого ореха и опустить в кипящий суп.

Наталья ДОРФМАН, г.Железногорск.



Голубцы с грибами и яйцами

Отварить капустные листья. Нашинкованный лук поджарить в масле, добавить нарезанные грибы и еще пожарить минут 15. Вареные яйца измельчить, смешать с порубленной зеленью петрушки. Смешать весь фарш, посолить, завернуть в капустные листья. Голубцы сложить в кастрюлю или сковороду, залить сметаной и запечь.

Галина ЦЫГАНКОВА, г.Пикалево Ленинградской обл.

Пицца,

которая очень нравится моему мужу

Для Олеси Щербининой

Я начала готовить такую пиццу года 3-4 назад. Получилась она у меня не сразу, а путем долгих экспериментов. Руководил процессом муж: критиковал и делал замечания до тех пор, пока она не начала ему нравиться. Впрочем, и гости всегда готовы прийти на пиццу, и сотрудники высоко оценили ее.



Олесю особенно интересует тесто. Я всегда готовлю дрожжевое тесто.

0,5 л воды, 1,5-2 ч.ложки соли, 3-4 ст.ложки сахара, 1 яйцо (можно и не класть), 0,5 стакана растительного масла.

Насыпаем муку, добавляем 1-2 пакетика дрожжей (я беру «Сафмомент») и начинаем месить тесто до тех пор, пока не станет отлипать от рук. Тесто не должно быть очень крутым. Обычно уходит 7-8 стаканов муки.

Пока тесто подходит, делаю начинку. У нас прижилась одна (с небольшими вариациями):

- колбаса или ветчина (мелкие кубики или соломка),
- лук (кольцами),
- соленые огурцы или грибы (кубиками),
- помидоры (кружочками),
- тертый сыр.

Я готовлю большую пиццу - во весь противень. Тесто раскатываю очень тонко, как можно тоньше, но чтоб не рвалось. Наматываю его на скалку и переношу на противень.

Затем промазываю пласт томатным соусом или кетчупом, кроме самого края (отступив 1-1,5 см).

Кладу колбасу, не сплошной слой, а посыпаю. Потом огурцы, лук, помидоры, сыр. Всю жидкость, которая остается от нарезанных огурцов, помидоров, грибов я выливаю равномерно на пиццу. Смысл в том, чтобы донышко пиццы было после выпечки не сухим, а сочным.

Сверху обильно смазываем пиццу майонезом. Края я не защипываю, оставляю, как есть, иначе получается очень толстый край, как у ватрушки.

Остается только испечь пиццу в духовке. Пеку, пока края не зарумянятся.

Ирина САПОЖНИОВА, г.Бор Нижегородской обл.

Корзиночки с белковым кремом

Для Светланы Шиндиной.

300 г муки, 200 г сливочного масла (маргарина), 100 г песка, 1 яйцо, тертая цедра с 1 лимона или апельсина (можно заменить ванилью).

Начинка из белкового крема: 4 белка, 200 г песка, 0,5 стакана воды, лимонная кислота на кончике ножа.

Приготовить песочное тесто: масло растопить, остудить немного, всыпать песок, взбить, добавить яйцо, цедру и муку. Тесто должно быть мягким и отставать от рук.

Формочки для маленьких кексов смазать маслом, обсыпать мукой, взять теста столько, чтобы покрыло дно и бортики формы, а в середине осталось место для будущей начинки. Выпечь.

Охлажденные корзиночки начинить кремом (или фруктами, или джемом).

Крем: воду с песком вскипятить, в сироп добавить лимонную кислоту. Белки взбить в крепкую пену. Продолжая взбивать, влить небольшими порциями горячий сироп.

Чтобы крем стал цветным, добавьте свекольный или ягодный сок.

Татьяна ПЛЮСНИНА, г. Окуловка Новгородской обл.

В номере:

САЛАТЫ И ЗАКУСКИ - 2-3 стр.
Салат «Марсианка»
Салат «Весенний»
Салат с мандаринами
Закуска «Девочка-редиска»
Салат «Французский»
Закуска из печени трески «Баунти»
Салат «Тропиканка»
Закуска «Светофор»
Салат «Хризантема»
«Полосатые бутерброды»
Салат «Океан»
Чернослив, фаршированный брынзой и орехами
Салат «Русская красавица»
ПЕРВЫЕ БЛЮДА - 4 стр.
Луковый суп по-севильски
Борщ «Дальневосточный»
Бульон с фрикадельками из яиц
Суп «Сибирские губники»
Суп рыбный с овощами
Суп с кабачками
Суп картофельный белый
Постный суп с орехами и фасолью
Суп с плавленым сыром
ВКУСНАЯ РЫБКА - 5 стр.
Жареная рыба «Именины у русалки»
Фаршированный карп «Садко»
Филе камбалы с овощами «Корсика»
Рыбные оладушки
Пирог с рыбой «Отрада»
Картофель, запеченный с сельдью
ВТОРЫЕ БЛЮДА - 6-7 стр.
Фасоль «Кассолет»
Отбивные из печени
Рыба по-итальянски
«Ковурдок»
Праздничная ветчина «Мадрид»
Картофельная лапша
Картофель по-савойски
«Деликатесный кошелек»
Отбивная «Виконт»
Курица по-китайски
«Хе» не рыбная, а мясная
Яйца в гнезде
Курица по-беломорски
Ленивые голубцы
Капуста с орехами
СЛАДОСТИ К ЧАЮ - 8-9 стр.
Торт «Пряное лето»
Оладушки скороспелые
Бабушкины блинчики
Пирог с яблоками по-болгарски
Торт «Ласточкино гнездо»
Торт «Чебурашка»
Пирог «Супер»
Пирог «Пряничное высочество»
Печенье «Вареники»
Яблочные пончики
Печенье «Незнайка»
Печенье «Норвежские узлы»
Булки «Царские»
ДЕБЮТ (САЛАТЫ) - 10 стр.
Салат «Посольский»
Салат «Рыжик»
Салат «Мексиканский сюрприз»
Салат «Коррида»
Салат «Катюша»
Салат «Сытный»
Салат «Мясной»
Салат «Неаполь»
ДЕБЮТ (ВЫПЕЧКА) - 11 стр.
Пирожки «Как пух»
Слоечки из творога
Сдобный пирог
Жареные пирожки
Торт «Негро»
Блины скороспелые
Блинный пирог

И напоследок...

А у нас для вас подарок!

Вот и определились апрельские победители нашего постоянного конкурса «**Фирменный рецепт**».

С первой премией на этот раз мы поздравляем **Галину Ганову из с.Майма Алтайского края**. Благодаря рецепту **голубцов с брусничным соусом** вы заработали **200 рублей**.

По 150 рублей выиграли:

- **Лидия Ваулина из п.Б.Исток Свердловской области**. Спасибо за **курицу «По-испански»**;

- **Людмила Гривицкая из г.Барнаула**. Нам понравилось ваше **блюдо «Цепелинай»**.

Премию в 100 рублей мы вышлем:

- **Лине Георгиевской из г.Санкт-Петербурга за треску, запеченную с сыром;**

- **Ларисе Кузьминой (п/о Васкелово Всеволожского р-на Ленинградской обл.)** за отзывчивость. Спасибо за то, что вы откликнулись на просьбу Елены Шемариной. Нам понравились ваши **голубцы с фасолью**;

- **Ольге Сивовой из г.Кемерово** за детские рецепты, особая благодарность вам за **картофельные оладушки**.

Поздравляем призеров апреля и ждем новых кулинарных идей от читателей.

Рецепт на «бис»

Фирменный рецепт от Нинель Сопиной

Печенье «Язычки»

50 г дрожжей растворить в **0,5 стакана молока, 2 пачки маргарина размять с 500 г муки, добавить соль.** Замесить тесто, положить в целлофановый мешок и опустить его в воду на 2 часа. Когда тесто всплывет, вынуть и поместить в холодильник на 1 час. Затем тесто достать и раскатать в пласт. **Посыпать сахаром**, вырезать печенье в виде удлиненных овалов - «язычков». Испечь в духовке.

г.Пугачев Саратовской обл.

Опять «двадцать пять»...

Я покупаю много кулинарных газет. Хочу отметить, что на сегодняшний день «Скатерть-самобранка» занимает первое место по доступности печатаемых рецептов. Но в последнее время обнаружилось, что авторы стали воровать рецепты в других изданиях и выдавать их за свои. Я ничего не имею против рецептов: все новое - это хорошо забытое старое. Но зачем рецепту присваивать свое имя?

Я, конечно, понимаю, что редакция не в состоянии проконтролировать, плагиат это или нет, но так неприятно читать «слизанные» рецепты.

Очень долго не решалась вам написать, но беру новый номер - и опять «двадцать пять»!

Елена КАРПОВА, г.Ковров Владимирской обл.

От редакции.

«На заре нашей юности», в 2002 году, когда «Скатерть-самобранка» только начала выходить, у нас на страницах развернулась целая дискуссия, можно ли называть своими фирменными рецептами те, которые многим давно известны. Долго спорили. Решили, что если хозяйка, опробовав блюдо, сделала его своим любимым, возможно, внесла какие-то свои дополнения, рассказала о нем друзьям - то и пусть рецепт считается личным и «носит имя» человека, приславшего его в редакцию.

Впрочем, ваше недоумение разрешилось у нас само собой (хоть и по другой причине: в целях экономии места на странице). Теперь мы убрали слово «фирменный рецепт», оставив лишь имя и фамилию человека, его приславшего. Хотите - считайте рецепт авторским, хотите - называйте человека просто добрым другом, решившим поделиться вкусным, проверенным на родных кулинарным шедевром.

Кстати, друзья! Нам хочется знать о вас побольше, поскольку общение авторов газеты превратилось в клубное. Кто не против, пишите свою профессию. Очень интересно познакомиться с вами поближе.

Ищу песню

«Шарманка»

Мне очень хочется узнать слова песни «Шарманка», которую исполняет мой кумир, звезда эстрады Николай Басков.

Нина ВЛАСОВА, с.Челно-Вершины Самарской обл.

Просьба читателя

Желатин и мармелад

Научите разбираться в желатине. Я и не знала, что он бывает разный. Делала домашний зефир: один раз получился хороший, пышный, а другой раз расплылся на столе. В чем, думаю, причина? Оказывается, все дело в желатине. Подскажите, какой желатин идет специально для кондитерских изделий?

Еще была бы благодарна хозяйкам, которые расскажут мне, как сделать дома мармелад.

Татьяна МАТВЕЕВА, с.Шекшово Ивановской обл.

Любим щербет!

Хочу написать просьбу, адресованную читателям: кто умеет готовить щербет из детской молочной смеси? Напишите, пожалуйста, пропорции и рецептуру.

Заранее спасибо.

Наталья КУЗНЕЦОВА, г.Городец Нижегородской обл.

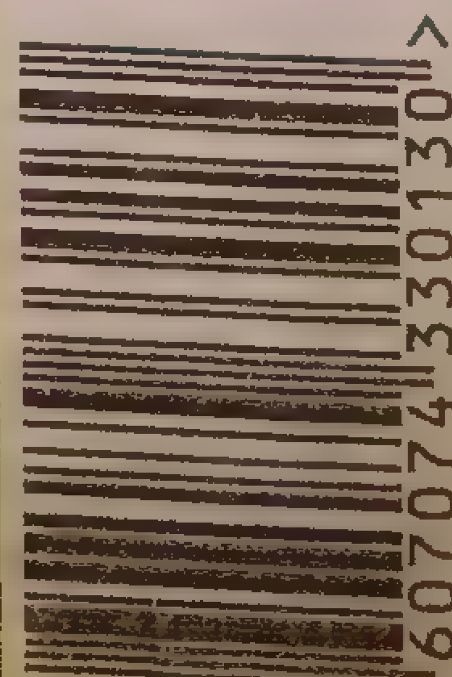
Следующий номер газеты выйдет 26 мая.

«Скатерть-самобранка»
№10(49), май 2004 г.
Главный редактор В.В.ШАБАНОВА
Адрес редакции: 603126, Н.Новгород, ул. Родионова, 192, корп.1.
Телефон 8(312) 67-78-16
Учредитель - ООО «Слог»
Генеральный директор К.Н.ЕМЕЛЬЯНОВ
Тел. 8(312)75-98-67
e-mail: slog@gmi.ru

Рекламное агентство
Дирекция: (8312) 34-88-20, 34-82-54. Прием рекламы: (8312) 34-91-15, 34-91-16.
Региональная группа/факс: (8312) 34-88-22.
E-mail: reclama@gmi.ru
Служба распространения и доставки
Тел.: 8 (312) 75-98-68, 75-97-53, 75-97-54
e-mail: sales@gmi.ru
Газета зарегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций 20.01.2003
Регистрационное свидетельство ПИ № 77-14485
Подписные индексы 15499, 16550

Подписано в печать 27.04.2004 г. в 16 часов (по графику - в 16 часов)
Тираж 327248 Заказ №3108
За достоверность рекламной информации ответственность несет рекламодатель.
Цена договорная
Отпечатано в **ООО «ПГ «Русские типографии»**, Нижний Новгород, ул.Костина, 13

Распространение в Республике Беларусь - ИООО «Арго-НН» Адрес: 220050, г.Минск, ул.Володарского, 16, офис 408, тел/факс 227-74-10



СКАТЕРТЬ-САМОБРАНКА

№11 (50), 2004 г.

Ольга Мелешкина:

Расстегаи с грибами

Тесто: 3 стакана муки, 1 стакан молока, 2-3 ст.ложки сливочного масла, 1/2 ст.ложки сахара, 2-3 яйца (1/2 на смазку), 1/2 ч.ложки соли, 15 г дрожжей.

Начинка: 50 г сушеных грибов, 3 ст.ложки сливочного или растительного масла, 2 головки репчатого лука, 1 ч.ложка муки, перец, соль.

Дрожжи положить в теплое молоко, добавить сахар и перемешать. Всыпать муку и опять перемешать. Опару поставить в теплое место, дать подойти. Когда она подойдет, добавить соль, яйца, сливочное масло. Замесить тесто. Дрожжевое тесто поделить на кусочки, как для пирожков. Раскатать лепешечки и на середину положить начинку, защипать, придавая овальную форму, оставляя незащипанной середину шва.

Расстегаи уложить на смазанный лист и дать постоять 20 минут. Смазать яйцом и выпекать. Готовые расстегаи смазать маслом и накрыть влажной салфеткой.

Для приготовления грибного фарша белые сушеные грибы отварить до мягкости, пропустить через мясорубку или мелко нарубить и поджарить на масле. Прибавить мелко нарубленный лук, муку, соль, перец и перемешать.

г. Рязань.

Фото Александра ЧУПРАКОВА, коллаж Ирины МАЛЬЦЕВОЙ

кулинария

Что может быть банальнее **курицы?** Но если она в сметане, с чесночным соусом... 10

страна советов

Наши отзывчивые хозяюшки учат друг друга правильно делать холодец, салат и... **«Цветы на снегу»** 13

здоровье

Наконец-то появились **ранние овощи.** Но некоторые из них не всем полезны 14

Салаты

Людмила Негина:

«Горяченькие» бутерброды

Взбить **1-2 яйца**, добавить **колбаску, сосиску, ветчину, вареное мясо**, что есть в холодильнике, порезанное кубиками или соломкой, и **немного сыра (30-50 г)** на терке. Все смешать, посолить. Намазать на кусочек **белого хлеба** и намазанной стороной положить на сковороду с **растительным маслом**. Обжарить и повернуть на другую сторону. Тоже слегка поджарить. Вот и все.



Бутерброды «Школьные»

На **кусочек хлеба** положить **кусочек колбасы** вареной, сверху **ломтик помидора** и на помидор - **пластиночку сыра**. Все это в духовку, запечь до расплавления сыра. Если есть микроволновая печь, то в микроволновку. Вкусно!

Бутерброды «Улыбка»

Хлеб намазать **сливочным маслом**, положить **листик салата**, на него **смесь зерен кукурузы консервированной и мелких кубиков ветчины**. Украсить **кольцами лука**. Приправить **смесью лимонного сока с уксусом чуть-чуть, посолить, поперчить.**

Бутерброды «Аппетитные»

Хлеб намазать **печеночным паштетом**, по диагонали выдавить полосочкой **майонез**, на майонез - **дольки мелких помидоров**. Посыпать **зеленым луком**.

г.Конаково Тверская обл.

Наталья Козлова:

Салат «Сырный с грибами»

1 пакетик сухариков со вкусом грибов, твердый сыр - 400 г, шампиньоны - 400 г, сметана - 200 г, перец черный молотый, соль.

Сыр нарезать кубиками. Шампиньоны отварить, порезать и смешать с сыром, добавить сухарики, соль, перец и залить сметаной или майонезом. Все перемешать.

г.Великий Новгород.

Галина Рябова:

Салат «Морковочка»

500 г моркови нарезать соломкой, залить **1 стаканом кипящей воды с уксусом (1/2 стакана), сахаром и солью по вкусу**, сварить до готовности. Слить жидкость, дать остыть, перемешать с **8-10 ст.ложками консервированного зеленого горошка, рубленой головкой лука**. Заправить **майонезом**. На любителя добавить **2-3 дольки растертого с солью чеснока**.

Морковь «Индия»

500 г моркови, крупная головка лука, 1-2 дольки чеснока, 1/4 стакана яблочного уксуса, 1/4 стакана подсолнечного масла, 1 ст.ложка молотого кориандра, 1/4 ч.ложки молотого красного перца.

Лук нарезать кольцами, морковь - соломкой. Смешать с толченым чесноком и размять руками. Прибавить уксус, поставить в холодильник на 2 часа. На сковороде разогреть подсолнечное масло и остудить. Через 2 часа в морковь добавить кориандр, перец, перемешать. Залить остывшим маслом, посолить. Поставить в холодильник на 2 часа.

г.Омск.

Елена Литвинец:

Вообще-то, вариаций на тему блинчиков у меня довольно много. Вот, например, блюдо, которое просто обожает мой сын.

Блинчики «Экзотика»

300 г крабовых палочек, 200 г сыра, 2 луковицы, 2 моркови, зелень, блинчики.

Лук мелко нарезать, спассеровать, добавить тертую морковь, слегка обжарить. Остудить. Смешать с измельченными крабовыми палочками и тертым сыром. Затем добавить зелень (по вкусу). Полученной смесью нафаршировать тонкие блинчики. Желательно прогреть их в сковороде, так как будет лучше, если сыр расплавится. А можно кушать и холодными.

г.Тула.



Галина Сироткина:

Салат «Хлебный»

Батон или буханку (черствого белого хлеба) разломать на мелкие кусочки, примерно по 2 см каждый, **3 больших сочных помидора** разрезать на 16-20 долек каждый, нашинковать мелко **одну луковицу**. Крупно нарезать **зелень петрушки**, так, чтобы получилась полная чашка.

Все перемешать и заправить приправой: **3/4 чашки подсолнечного масла, 1/4 чашки яблочного уксуса, чайная ложка мелко нарезанного чеснока, полчайной ложки соли и четверть чайной ложки молотого черного перца.**

Салат не мешать, а встряхивать, чтоб он пропитался заправкой. Перед подачей нужно выдержать его с полчаса при комнатной температуре.

Винегрет «Весна»

Картофель, свеклу, морковь отварить по отдельности, остудить и нарезать мелкими ромбиками. **Свежие яблоки, салат, зеленый лук, свежие огурцы** мелко нарезать. Отварить **яйцо** и мелко порубить. Овощи смешать с вареным яйцом. **Немного посолить и заправить растительным маслом.** Винегрет выложить горкой в салатницу и украсить **листьями салата и зеленым луком.**

д.Б.Арья Уренского р-на Нижегородской обл.

Наталья Тульговец:

Салат «Белое безмолвие»



1/4 часть небольшого плотного кочана капусты тонко нашинковать. **Чуть-чуть посолить** и немного помять. **2 яблока** почистить и потереть на крупной терке. **4 яйца** сварить и натереть на средней терке. **1 луковицу** очистить с вечера и положить в холодную воду на ночь, мелко в салат порубить, **5-6 грецких орехов** измельчить. Все смешать и заправить **майонезом**.

Салат слоеный «Просто песня»

1 слой - замоченный изюм, перемешать с сырой натертой на средней терке **морковкой**, смазать **обильно майонезом**.

2 слой - твердый сыр натереть на терке, добавить **чеснок и майонез**.

3 слой - вареная свекла, натертая на терке, **грецкие орехи, майонез**.

Продукты берем произвольно, кто что больше любит.

Паштет «Бутербродный»

100 г сливочного масла взбить, **2 вареных яйца** потереть на крупной терке, **1 плавленый сырок** (замороженный, а затем натертый на крупной терке), **1/3 стакана грецких орехов**, измельчить и **1-2 зубчика чеснока** пропустить через чеснокодавилку. Все смешать и соединить с **майонезом**.

Торт закусочный «Хорошая компания»

1 кг печени провернуть через мясорубку, добавить **4 сырых яйца, 1 стакан молока, 1 стакан муки, 0,5 ч.ложки соды, гашенной уксусом, соль по вкусу.**

Все это размешать, разделить на 2 части и выпечь 2 коржа. Затем коржи разрезать на 2 части и промазать кремом.

Для крема: 1 банка майонеза, 5 средних вареных морковок, 5-6 средних луковиц.

Лук нарезать тонкими полукольцами и обжарить на растительном масле, добавить **морковь**, натертую на мелкой терке, соединить с **майонезом**.

Промазать коржи, бока коржей аккуратно обрезать и тоже смазать кремом. Верх просто смазать майонезом и обсыпать вареным яйцом и зеленым луком.

Нижний Новгород.

Галина Воронова:

В феврале отмечала свой юбилей и пользовалась рецептами из вашей газеты, но были блюда, приготовленные по рецептам моих подруг. Вот один из них.

Салат «Крабенок»

1 банка зеленого горошка, 1 пачка крабовых палочек, 200 г консервированных шампиньонов, 5 яиц, 2 средние вареные морковки и 1 небольшая луковка, майонез.

Крабовые палочки, грибы, яйца, морковь, лук - порезать, добавить зеленый горошек. Все перемешать, заправить майонезом.

г.Иваново.

Людмила Туманова:

Свинина в желе

500 г постной, отварной свинины, 1/2 стакана томатного сока, 15 г желатина, 60 мл воды, яйцо, специи.

Желатин растворяем в воде и оставляем до набухания.

Сок нагреваем, солим, перчим, добавляем набухший желатин, прогреваем до растворения желатина. Желе остужаем, тонко разливаем по тарелкам (1/2 часть), даем застыть, укладываем мясо, кусочки яйца, зелень, заливаем оставшимся желе, охлаждаем.

р. п.Елань Волгоградской обл.

Почему трудно купить газету?

«...К большому сожалению ваша газета - редкий гость в наших, газетных киосках...».

Елена ЛОЩИЛИНА. г.Моршанск Тамбовской обл.

Дорогие друзья! В последнее время все чаще в ваших письмах встречаются удивленные вопросы, почему мы мало печатаем газеты «Скатерть-самобранка». Постоянно читаем: «Купить трудно», «Достать невозможно», «Газет не хватает на всех...» И просьба - увеличить тираж.

Уважаемые читатели! Претензии не по адресу. Тираж устанавливается в зависимости от заказа, который делают организации, торгующие газетами: почта, киоски «Печать» и люди, продающие газеты с лотков. Если они нам закажут больше - напечатаем больше.

Так что разговаривайте с киоскерами и не верьте, если вам отвечают: «Нам больше не дают». Дадим сколько запросят, хоть миллион.

Елена Архипова:

Салат «Ветчинный»

Берем 400-500 г любой ветчины, 1 банку белой фасоли в томатном соусе, 3 помидора (свежих), 100-150 г сыра, майонез.

Ветчину, помидоры режем тонкой соломкой, добавляем фасоль без соуса, трем на крупной терке сыр, добавляем майонез.

Все осторожно перемешиваем. Салат готов. Быстро, вкусно и необычно!

г.Сыктывкар, Республика Коми.

Елена Ежова:

Оригинальная закуска «Криль на чипсах»

1 упаковка чипсов (чтобы картошка была порезана большими кружочками), 1 баночка мяса криля, 1-2 крутых яйца, 100 г твердого сыра, соль, зелень, майонез.

Мясо криля смешать с мелко порубленными яйцами, зеленью, сыром, натертым на мелкой терке, солью и майонезом. Чайной ложкой выложить эту массу на чипсы, чипсы положить на блюдо, дно которого выложить листьями салата. Очень вкусно, красиво, оригинально.



г.Миасс Челябинской обл.

Надежда Сопильняк:

Азу

Продукты на 5 порций: 800 г мякоти говядины, 100 г жира животного топленого, 100 г томатного пюре, 200 г лука, 30 г муки, 200 г свежих помидоров, 150 г соленых огурцов, 500 г картофеля, 5 зубчиков чеснока, специи, соль.

Мякоть говядины нарезаем брусочками, солим, перчим и обжариваем. Заливаем горячей водой, добавляем пассерованный томат-пюре и тушим почти до готовности при слабом кипении при закрытой крышке. Бульон с мяса сливаем и разводим в нем пассерованную без жира муку, кладем туда нарезанные соломкой соленые огурцы, пассерованный лук, перец черный молотый, соль. Полученным соусом заливаем мясо, добавляем жареный картофель и тушим еще 15-20 минут. За 5-10 минут до готовности кладем свежие помидоры, лавровый лист.

Готовое блюдо заправляем растертым чесноком. Подаем азу вместе с гарниром и соусом, в котором оно тушилось. Очень вкусно! Попробуйте!

Ст.Старомышастовская Динского р-на Краснодарского края.



Елена Овчарова:

Рыбные «кораблики»

1 стакан длиннозернистого риса отварить до полуготовности, промыть, перемешать с **1 ст.ложкой сливочного масла**, выложить в форму или сковородку. **Рыбу весом около 700 г** подготовить как обычно, удалить голову и хвост (это сгодится после на уху), разрезать рыбку на две части вдоль позвоночника, затем поперек на порционные кусочки, **посолить. 2-3 крупных сладких перца** (красных) выпотрошить, разрезать вдоль на половинки, на них сверху положить кусочки рыбы. Эти «лодочки» уложить на рис. **Луковицу, помидор** порезать тонкими кольцами и положить сверху рыбы. Блюдо посыпать **приправой для рыбы**, щедро смазать **майонезом**, посыпать **тертым сыром или брынзой**, запечь в духовке. Получается очень вкусно, красиво, а главное, с выдумкой!

г.Краснодар.

Галина Сизова:

Зразы «Выходные»

1 кг картофеля отварить, очистить и теплым провернуть через мясорубку. Туда добавить **3 яйца (сырых), 3 ст.ложки муки, посолить, поперчить по вкусу**, размешать.

Начинку можно положить любую: **мясной фарш, вареную печень, капусту, морковь, колбасу.**

Лук пережарить, положить в начинку и все потушить. Берем картошку на ладошку, делаем лепешку, кладем в нее начинку и закрываем как пирожки. Жарим на растительном масле с обеих сторон.

г.Выкса Нижегородской обл.

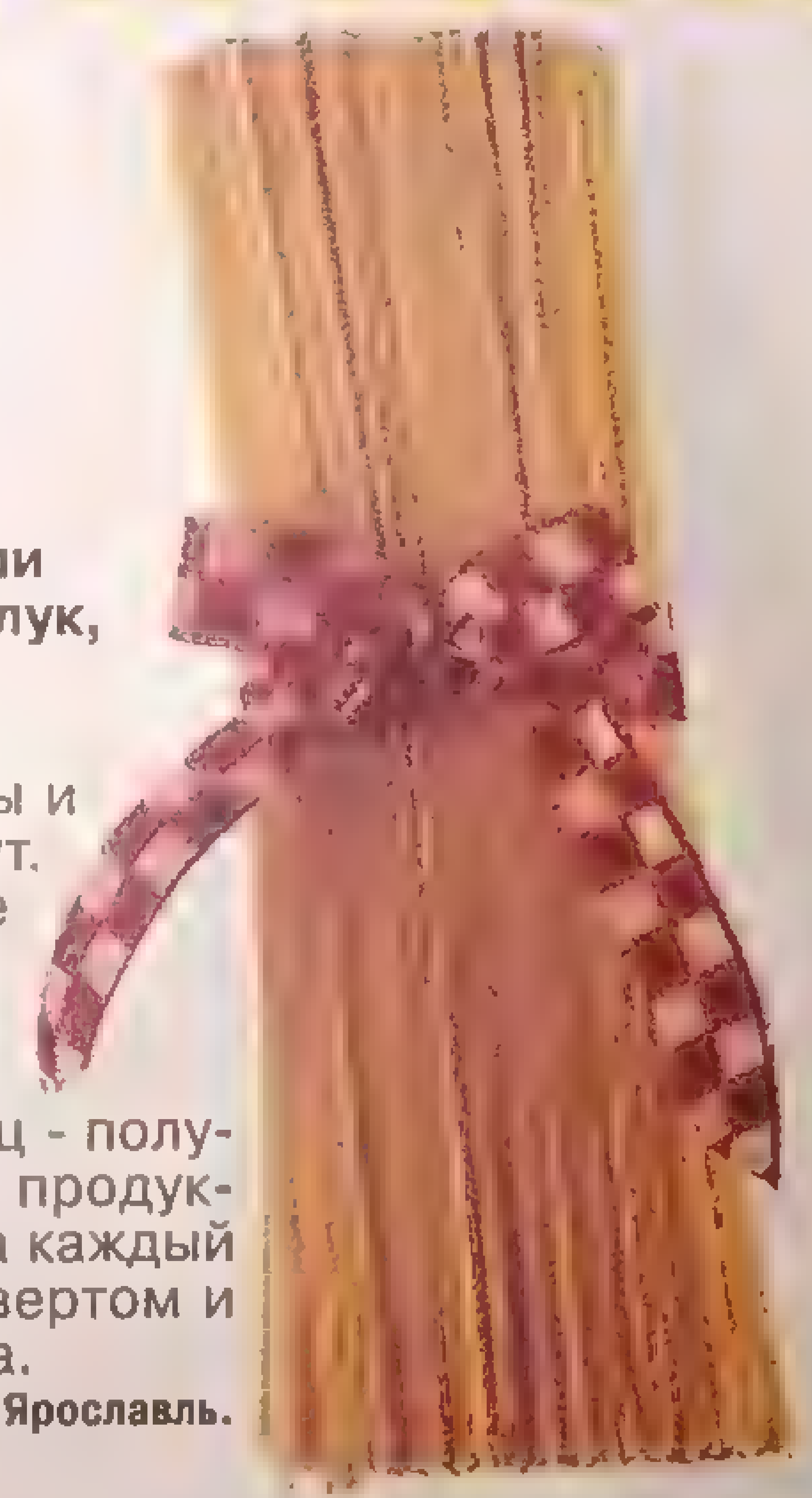
Нина Калиныччева:

«Конвертики с секретом»

Состав: 1 стакан вермишели или мелких макарон, 2 стакана замороженной смеси из гороха и моркови, 500 г вареной колбасы или ветчины, стакан сметаны, зеленый лук, 4 помидора, 2 сладких перца, несколько капустных листьев.

В кипящую воду бросьте макароны и овощную смесь, варите 10-15 минут. Затем промойте. Ветчину порежьте кубиками. Зеленый лук измельчите, смешайте все, заправьте сметаной и уберите в холодильник на 2 часа. Помидоры порежьте дольками, перец - полукольцами. Соедините с остальными продуктами. Капустные листья отварите. На каждый лист положите салат, заверните конвертом и перевяжите перышком зеленого лука.

г.Ярославль.



Любовь Ткач:

Макароны с ореховым соусом

500 г рожков или других фигурных макарон, горсть грецких орехов (очищенных), 1 стакан сливок, 50 г сливочного масла, 50 г сыра, соль, перец, зелень.

Очищенные орехи размельчить, выложить в миску и постепенно залить жидкими сливками, когда получится кремообразный соус, посолить, поперчить. Добавить растопленное сливочное масло, тертый сыр и сбивать все мутовкой в течение нескольких минут. Готовым соусом залить отваренные рожки. Посыпать мелко рубленной зеленью, перемешанной с мелко рубленным чесноком. Можно и без чеснока.

г.Тольятти Самарской области.

Одно удовольствие!

Хочу сказать спасибо читателям, которые пишут в «Скатерть-самобранку». Готовить по этой газете - одно удовольствие. Чувствуется, что рецепты посылают люди душевные, добрые, поэтому советы понятные, простые, доступные, вкусные!

Маргарита ГОРКОВЕНКО, г.Чита.

Оксана Шмелева, молодая мама:

Карп в соусе из пива



Карп - 2 кг, маргарин - 2 ст.ложки, мука - 2 ст.ложки, пиво - 1/2 литра, белое вино - 1/2 стакана, луковица - 3 шт., морковь, корень и зелень петрушки, лавровый лист, сахара, черный перец - 6 горошин, перец молотый, соль.

Рыбу очистить, выпотрошить, помыть, разрезать на порции, посолить. Из рыбьих голов, хвостов, овощей, специй и небольшого количества воды приготовить бульон, муку поджарить в маргарине, влить процеженный бульон, пиво, добавить протертую сквозь сито луковицу из бульона, вино, хорошо поперчить, добавить сахар по вкусу. В этот соус положить рыбу и тушить до готовности. Если соус выкипает, подливать бульон.

Перед подачей на стол выложить рыбу на овальное блюдо, полить соусом, украсить зеленью.

Телятина с орехами

Телятина - 5 кг, очищенные орехи - 250 г, морковь - 200 г, сметана - 500 г, белое сухое вино - 500 мл, свиной жир, молотый черный и красный перец, соль.

Здесь количество продуктов для большого торжества, так что все можно сократить, например в пять раз.

Большие куски мяса посолить, обжарить в свином жире, сложить в посуду, поперчить, добавить нарезанные кружочками морковь и лук, влить вино и тушить до готовности. Еще теплое мясо нарезать на куски. Каждый кусок смазать орехами, растертыми с несколькими ложками сметаны, солью и красным перцем. Тушеные овощи протереть сквозь сито, соединить с соусом, образовавшимся при тушении мяса, влить сметану, посолить, подогреть и залить уложенное на блюдо мясо. На гарнир подать отварной рис.

г.Балахна Нижегородской обл.

Ирина Иващенко:

Котлеты по-пожарски

1 кг фарша (2/3 свинины и 1/3 говядины), 3-5 луковиц, 200 г сливочного масла, 1 черствый батон, 2-3 яйца, 1/2 стакана молока, соль, перец по вкусу, мука.

В фарш добавить перемолотый лук, посолить, поперчить. Сливочное масло заранее нарезать кубиками и положить в морозильник. Батон натереть на крупной терке. Молоко с яйцами взбить, посолить, добавить муки столько, чтобы тесто получилось, как на оладьи.

В середину фарша кладем кубик мороженого масла, формируем котлету, обваливаем ее в муке, затем в жидком тесте, после в крошке, и жарим в раскаленном растительном масле.

Котлеты получаются хрустящие и сочные.

р.п.Ардатов Нижегородской обл.

Любовь Семиглазова:

Перец фаршированный запеченный

Подготавливаем сладкий перец. Срезаем верхушку - это будет «крышечка». Очищаем от семян.

Готовим фарш. Отвариваем неполный **стакан риса**. Измельчаем **2-3 свежих помидора**. Натираем на мелкой терке **2-3 свежие моркови и 1 пастернак.** Режем мелкими кубиками **200 г вареной колбасы,** измельчаем **1 сладкий перец**. Все смешиваем, добавляем **1 куриный кубик, перчим, солим по вкусу.**

Начиняем этим фаршем подготовленные перцы, закрываем их «крышечками». Устанавливаем их в глубокую сковороду («крышечками» вверх), смазанную растительным маслом. Ставим в духовку и печем до готовности. Сковороду во время запекания закрываем крышкой.

г.Белая Калитва Ростовской обл.

Любовь Ратушная:

Рыба, тушенная с овощами

Взять **1 кг филе рыбы (хек, треска, окунь)**. Вымыть холодной водой и обсушить. С обеих сторон каждый кусочек филе сбрызнуть **соком лимона, посолить и поперчить.** Нарезать тонкой соломкой **1 большую морковь и кружочками репчатый лук**.

Овощи и филе рыбы уложить в смазанную форму для запекания. Сверху посыпать натертыми на крупной терке **50 г замороженного сливочного масла и 2-3 ст.ложками крупно порубленной зелени, 2-3 порезанными дольками чеснока.**

Форму закрыть фольгой и поставить в духовку на маленький огонь на 20-25 минут.

г.Славгород Алтайского края.

Татьяна Жукова:

Меня просто «заело» - так хочется поделиться старыми забытыми рецептами. Родилась я за месяц до начала войны, так что детство не было сладким. Всему голова в то время была картошка. Вот по праздникам нас мама баловала таким блюдом, которое я до сих пор готовлю. Моя молодежь уплетает его за обе щеки.

«Бабка-дерунья»

Очистить **картошку**, потереть на мелкой терке, отбросить на сито, чтобы стекла вода. **Сало** нарезать кубиками, поджарить с **луком**, смешать с картошкой, посолить, положить в чугунок, плотно закрыть и томить в печи или духовке до золотистого цвета.

п.Горевое Емельяновского р-она Красноярского края.

Альбина Маркеева:

Свинина с картофелем

Куски **свинины** порезать на порции и обжарить до золотистой корочки с двух сторон. Порезать побольше **лука** и обжарить на растительном масле. **Картофель** порезать кусками покрупнее. На свинину выложить лук, посолить, поперчить, на лук положить картофель и залить **томатным соусом**, разбавленным водой. Прикрыть крышкой и тушить минут 40. Блюдо получается вкусное и такое золотистое!

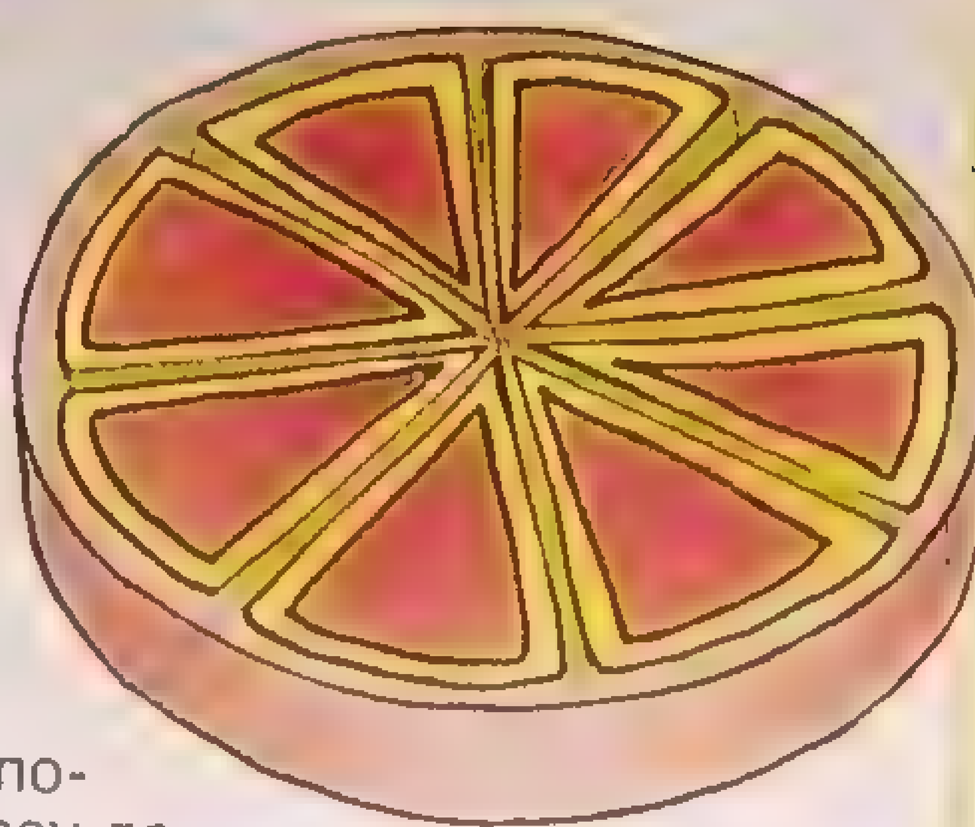


г.Нижний Новгород.

Ольга Попова:

Пирог с лимоном

Для теста: 2 стакана муки, 1 стакан сахара, 200 г сливочного масла, 4 желтка, 1/3 ч.ложки соли, 1/3 ч.ложки соды.
Начинка: 2 лимона, 1 стакан сахара.



Муку, смешанную с содой, просеять на разделочную доску, собрать в горку с углублением посередине. Желтки растираем с сахаром и солью добела, добавляем растопленное охлажденное масло, растираем все вместе, кладем в углубление, сделанное в муке, и рубим ножом до получения мелкой крошки. Полученную массу делим на 2 части. Одну рассыпаем на сухом противне ровным слоем. Сверху на тесто кладем начинку. Лимоны пропустить через мясорубку вместе с кожурой и смешиваем с сахаром. Разравниваем и засыпаем второй частью теста. Выпекаем в духовке в течение 30 минут при температуре 220-240°С.

Когда будет пирог готов, посыпать сверху сахарной пудрой.

Пряники на кефире

Тесто: 0,5 л кефира, 8 ст.ложек сахара, 1 ст.ложка сливочного масла, 4 желтка, 1 ч.ложка соды, мука.
Глазурь: 4 белка, 3 стакана сахара, 10 ст.ложек холодной кипяченой воды.

Из всех компонентов замесить тесто, муки добавить так, чтобы тесто было не сильно крутое и эластичное. Положить под салфетку на 2 часа, чтобы подошло.

Раскатать пласт толщиной 1-1,5 см и стаканом или формочкой выдавить пряники. Сложить на смазанный маслом противень и выпечь до золотистой корочки. Готовые пряники обмазать глазурью и дать подсохнуть.

Приготовление глазури: белки взбить в крепкую пену с сахаром, добавить 5 ст.ложек воды, взбить, еще добавить 5 ст.ложек воды и снова взбить. Поставить на водяную баню и варить в течение 10-12 минут.

п.Н.Кулики Завьяловского р-на Алтайского края.

Светлана Архиреева:

Кекс «Марго»

1 яйцо, 1 стакан сахара, 1 ст.ложка растительного масла, 2 ст.ложки варенья (лучше черная смородина), 0,5 ч.ложки соды, 1,5 стакана муки.

А далее по вкусу добавить 1 стакан остывшей жидкости, можно какао, можно кофе или заварки.

Мы пробовали все варианты, но с какао нам понравился больше.

Тесто залить в форму и печь при 200°С до готовности. Остывший кекс можно посыпать тертым шоколадом.

г.Тольятти Самарской обл.

Нина Калинычева:

Пирог с карамелькой

Для его приготовления потребуется **дрожжевое тесто** (приготовленное вашим любимым способом). Тесто разделите на шарики, величиной с грецкий орех, внутрь каждого шарика положите **фруктовую карамельку**. Налейте масло на сковороду и уложите шарики, но не плотно, дайте расстояться и выпекайте.

Резать пирог не надо, шарики с растаявшей карамелькой легко отделяются друг от друга.

г.Ярославль.

Светлана Сорокина:

Торт «Мартышкино лакомство»

Для теста: 4 яйца, 1 стакан сахарного песка, 1 стакан муки, пакетик разрыхлителя или соды на кончике ножа.
Для крема: 200 г сливочного масла, 1 банка сгущенных сливок, 1 ч.ложка какао.
Для прослойки: бананы.

Тесто: взбиваем яйца со стаканом песка, чтобы масса увеличилась в 2 раза, всыпаем частями муку и добавляем разрыхлитель. Выпекаем при температуре 200°С, готовность я определяю деревянной зубочисткой, если сухая, то корж готов. Готовый корж остужаем и разрезаем на 3 части по горизонтали.

На каждую часть кладем нарезанные кружочками бананы и покрываем кремом, верх и бока торта тоже смазываем кремом и украшаем кружочками бананов и кокосовой стружкой.

Крем готовится просто - взбиваем масло со сгущенкой и добавляем какао.

г.Дзержинск Нижегородской обл.

Светлана Сурина:

Шоколадные птифуры

4 ст.ложки муки, 0,5 стакана сахарного песка, 5 яиц, 50 г орехов, 50 г тертого шоколада, 0,5 ст.ложки столового 6%-ного уксуса, 2 ст.ложки песка для посыпки.

Желтки растирают с сахаром, добавляют уксус, муку, смешанную с измельченными орехами, тертый шоколад и взбитые в крутую пену белки.

Тесто вымешивают, помещают в кондитерский мешок и выжимают на смазанный маслом лист небольшие лепешки. Посыпают песком и ставят в духовку со средним жаром на 15-20 минут.

Готовое печенье остужают и склеивают попарно шоколадом. Для этого шоколад разогревают на паровой бане, растирают его с маслом в равных пропорциях, добавляют ванилин.

п.Центральный Перевозского района Нижегородской обл.

Людмила Кушпетюк:

Разноцветное печенье

Нужно: 200 г муки, 120 г сливочного масла, 60 г сахарной пудры, 1 яйцо, 10 г какао, 2 г лимонной цедры, ванилин и соль по вкусу.



Все продукты, кроме какао, разделить на две равные части. В обеих порциях муки сделать углубление, положить в них размягченное сливочное масло и другие продукты. В одну часть добавить какао и замесить каждую часть теста до однородной массы.

Одна порция получится шоколадного, другая - желтоватого цвета. Подержать в холодильнике, затем раскатать тонкими пластами сначала один кусок теста, затем другой, положить один на другой, проверив, чтобы между ними не было муки, закатать в виде рулета и снова убрать в холодильник. Когда тесто застынет, нарезать кружками толщиной 0,5 см и выпечь в духовке.

г.Ковров Владимирской обл.

Светлана Суханова:

Щербет «Заморский гость»

0,5 кг сахара, 200 г сметаны, 100 г сливочного масла, орехи и изюм.

Сметану довести до кипения, добавить сахар и варить. Но следить за тем, чтобы не переварить, иначе будут кристаллы. Время от времени зачерпывать немного сиропа, слегка охладив, и пробовать скатать мягкий шарик. Если получится, то снять с огня. Добавить масло, орехи и изюм. Тарелку смазать маслом, сполоснуть холодной водой (иначе прилипнет «намертво») и выложить в нее массу. Держать ее лучше в холодильнике и отрезать к чаю по кусочку.

Еще хочу предложить любителям выпечки

Торт «Ералаш»

Растопить **250 г маргарина**. Растереть **1 яйцо с 1 стаканом сахара**, перемешать с маргарином, добавить **0,5 ч.ложки соды, 0,5 стакана молока, 5-6 стаканов муки**. Замесить тесто. Тесто убрать в холодильник на 2 часа. Потом пропустить через мясорубку, разложить на лист так, чтобы не слипалось, пережарить все по очереди в духовке. **2 банки сгущенки** варить 2 часа.

Всю крошку перемешать со сгущенкой, добавить **1 стакана грецких орехов**. Выложить на блюдо и посыпать сахарной пудрой.

г.Оренбург.

Ольга Федосеева:

Корзиночки-тарталетки

Выпекаются в небольших формочках для кексиков.

Тесто: 2 стакана муки, 200 г сливочного масла, 100 г сахара, 1 яйцо, 2-3 ст.ложки майонеза.

Начинка: 1 банка вареной сгущенки, 2 банана, 100 г грецких орехов, 1 апельсин, 2 маленькие шоколадки (темная и белая).

Перетереть муку с маслом в крошку, если муки будет маловато, подсыпать, чтобы масса не прилипала к рукам, добавить смешанные сахар, яйцо, майонез.

Замесить крутое тесто. Убрать на 2 часа на холод. Отделить небольшой кусок, испечь корж, истолочь его в крошку, перемешать со сгущенкой. Из остального теста скатать небольшие шарики, размять руками и уложить в формочки, равномерно распределив по всей формочке. Выпечь. Готовые корзиночки наполнить начинкой, уложив слоями: орехи, сгущенку с крошкой, мелко покрошенные бананы, апельсин, сверху посыпать тертым шоколадом.

г.Аткарс Саратовской обл.

Светлана Глебова:

«Сливочное полено»

200 г сливочного масла, 2 стакана сахара, 3 ст.ложки воды, 3 ст.ложки какао, 300-400 г печенья, орехи - по вкусу, 1 яйцо.

Масло растопить, добавить, тщательно растирая, сахар, воду и какао. Поставить на маленький огонь, непрерывно помешивая. Как только закипит, снять массу с огня и охладить до теплого состояния. Вбить в нее яйцо и хорошо растереть. Добавить печенье, пропущенное через мясорубку, и орехи (можно изюм). Полученную массу, придав ей форму колбаски, заверните в фольгу и положите в морозилку часов на 8-10. Я делю массу на 2 части и заворачиваю 2 небольшие колбаски.

Пирожное «Картошка»

400 г сухарей, 150 г сливочного масла, 6 ст.ложек сгущенки, 2 ч.ложки какао, 2 ст.ложки сиропа.

Взбить сливочное масло со сгущенкой, какао и сиропом. Измельченные в мясорубке сухари перемешать с масляным кремом. Придать форму картошки, поставить в холодильник на 30 минут, обвалять в какао. Вместо сухарей можно использовать печенье типа «Юбилейного», «Чайного». Получается примерно 10 «картошин».



г.Брянск.

Почему исчезли «Именины»?

Почему исчезла рубрика «Именины»? Вы печатали имена именинников на месяц, места занимали этим немного, а рубрика была очень интересной. Нельзя ее вернуть?

Ольга КАШАЕВА. г.Лукоянов Нижегородской обл.

Друзья, мы готовы вернуть рубрику, если она еще кому-либо нужна. Черкните, пожалуйста, пару строк на эту тему.

Светлана Савощик:

Торт «Светик»

5 ст.ложек молока, 5 ст.ложек сахара, 4 ст.ложки подсолнечного масла, ванилин, мука, 1 ч.ложка соды.

Крем: 1 литр молока, 500 г сахара, 1/2 стакана муки, ванилин.

В молоко добавить сахар, подсолнечное масло, все тщательно перемешать, добавить ванилин, соду. Подмешать муку. Замесить крутое тесто, сделать тонкие коржи. Поставить сковородку на печь. Жарить коржи без масла.

Крем: сахар смешать с мукой. Ванилин добавить в молоко, все хорошенько перемешать и поставить на огонь. Варить на медленном огне, постоянно помешивая, до загустения. Готовые коржи смазываем кремом. При желании можно посыпать тертыми грецкими орехами.

п.Первомайск Кущевского р-она Краснодарского края.

Вашим малышам

Галина Сироткина:

Детям можно приготовить необычные блюда из обычной манки.

Ромбики из манной крупы

1 стакан манной крупы, 3 стакана молока, 2 ст.ложки сметаны, 2 желтка, 50 г твердого сыра, 3 ст.ложки сливочного масла, ванилин на кончике ножа, соль по вкусу.

Сварить густую кашу, добавив ванилин. Кашу охладить, добавить желтки и хорошо размешать. Выложить кашу на смоченную холодной водой доску, разровнять в пласт толщиной 2-3 см и нарезать небольшими ромбиками. Уложить на смазанный противень (хорошо его еще посыпать сухарями). Смазать ромбики сметаной, посыпать сыром и поставить в разогретую духовку. Запечь.

Ореховый манник

1 стакан манной крупы, 3 стакана молока, 10 грецких орехов, 1/2 ч.ложки измельченной апельсиновой цедры, 1 ч.ложка сухарей, 1 ст.ложка сливочного масла, 1 желток, 1 ст.ложка сметаны, корица на кончике ножа, соль.

Манку обжарить на сухой сковороде до светло-желтого цвета, засыпать в горячее молоко и проварить 3 минуты. Снять с огня и оставить на 20 минут, закрыв крышкой. Затем в кашу добавить апельсиновую цедру, измельченные орехи, соль, корицу. В смазанную и посыпанную сухарями форму выложить массу и смазать поверхность смесью желтка и сметаны. Выпечь. Подавать можно и горячим, и холодным.

д.Б.Арья Уренского р-на Нижегородской обл.



Яна Ломакина:

Что может быть полезнее фруктов и ягод? Пожалуй, ничего. Для разнообразия можно приготовить такое лакомство.

Клюквенный мусс

Отожмите **сок клюквы**, разбавьте **водой**, добавьте **сахар**, поставьте на огонь и, когда закипит, тоненькой струйкой всыпьте **манную крупу**, чтобы получилась жидкая каша. Когда она остынет, взбейте миксером.

А из молока можно приготовить такое блюдо для малышей:

Молочное желе

В горячее молоко добавьте **немного сахара, цедру лимона, ванилин.** Пока молоко будет настаиваться (примерно час), разбухнет залитый холодной водой **желатин (на 150 г молока его потребуется 5 г).** Влейте желатин в молоко, снова нагретое до кипения, перемешайте, процедите, налейте в формочку, дайте застыть.

г.Ярославль.

С.Старегородцева:

Печенье «Лапки»

1 пачку творога смешать со 150 г размягченного маргарина, 1/2 ч.ложки соды, 1,5-2 стаканами муки и замесить тесто.

Тесто разделить на части, раскатать тонким пластом и фужером нарезать кружочки, обмакнуть одной стороной в сахарный песок, сложить пополам (сахар внутрь), снова обмакнуть половинку в сахарный песок и сложить. Полученный треугольник с одной стороны еще раз обмакнуть в песок, положить на смазанный противень и по закругленной части в двух местах сделать два надреза (получатся лапки). Перед тем, как поставить в духовку, дать немного постоять и выпекать, пока не подрумянятся.

Печенье тает во рту, а на тарелке тает на глазах.

г.Дзержинск Нижегородской обл.



Светлана Манжос:

Десертный суп из бананов «Детский сон»

На 1 порцию: 1 стакан молока, 1 банан, цедра апельсина от 1/4 шт., 1 ст.ложка муки, сахар и соль по вкусу.

Способ приготовления. Мякоть бананов разминают. В измельченные бананы постепенно, непрерывно помешивая, вливают холодное молоко, высыпают сахар, соль, кладут бланшированную измельченную цедру апельсина и перемешивают. Массу доводят до кипения и охлаждают. Перед подачей суп взбивают венчиком.

г.Саров Нижегородской обл.

Ираида Митина:

Печенье «Банан Бананыч»

Для теста: 3 банана, 80 г мягкого маргарина, 2 яйца, 1 стакан сахара, 1,5 стакана муки, 0,5 ч.ложки соды, 100 г молока.

Бананы очистить от кожицы, размять вилкой. Затем добавить маргарин, яйца, сахар, муку, молоко. Все тщательно вымесить. Раскатать тесто в пласт толщиной 0,5 см, нарезать на ромбики и выпекать в духовке.

Н.Новгород.



Любовь Ткач:

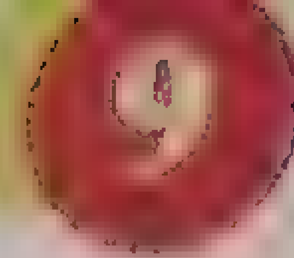
Шницель «Для маленького богатыря»

500 г моркови, 40 г изюма, 150 г творога, 60 г манной крупы, 20 г (1 ст.ложка) сахара, 150 г молока, 1 яйцо, 20 г маргарина.

Нашинкованную морковь припустить с маслом и маргарином. Затем добавить изюм, помешивая, всыпать манную крупу, проварить минут 5 и охладить.

В охлажденную массу добавить протертый творог, яйцо, сахар и перемешать. Разделить на порции, придать овальную форму, запанировать в сухарях и обжарить. Подавать со сметаной, маслом.

г.Тольятти Самарской области.



Эльга Крутикова:

Салат из фасоли «Король бобов»

Отвариваем **фасоль** (можно предварительно замачивая, можно варить до готовности на медленном огне). Жарим **лук** до золотистого цвета. Крошим **грецкие орехи**. Фасоль откидываем на дуршлаг, затем все смешиваем. Мои все любят это блюдо и оно, хоть и очень простое, но популярно даже на праздниках.

г.Ярославль.

Лариса Кузнецова:

Пирожки на «скорую руку»

0,5 л простокваши, 2 ст.ложки растительного масла, 2 ст.ложки уксуса, 1 ч.ложка соли, 1 ст.ложка сахара, 2 яйца.

Все перемешать. Добавить муки (столько, чтобы тесто не прилипало к рукам), 1 ч.ложку соды всыпать предварительно в муку.

Тесто накрыть целлофаном и дать постоять 40 минут. Затем лепим пирожки с любой начинкой.

р.п.Усть-Донецкий Ростовской области.

Татьяна Фомина:

Пирожок «Луковый»

Для теста: **50 г растопленного маргарина, 2 ст.ложки сметаны, пол-яйца, 2-3 стакана муки, соль по вкусу.**

Начинка: 3-4 большие луковицы, пол-яйца, 1 ч.ложка сметаны, соль.

Лук порезать тонкими полукольцами, обжарить и добавить остальные компоненты.

Замесить руками тесто, уложить на сковороду, сверху выложить начинку, а на нее потереть 30-40 г сыра на крупной терке.

Выпекать 30-40 минут при температуре 200°С.

г.Вологда.

Валентина Гаврилова:

Салат «Ромашка»

Взять: 2 стебля лука-порея, 1 вареное яйцо, 2 яблока, 3 ст.ложки сметаны, 2 ст.ложки майонеза, зелень петрушки.

Яблоки очистить от кожуры и нарезать кубиками, смешать со сметаной и майонезом, добавить мелко порезанную зелень петрушки и нарезанный колечками лук-порей, все смешать, уложить горкой в салатницу, салат украсить «цветком ромашки». Для этого нужно разрезать яйцо пополам и обложить его колечками лука-порея.

п.Молодежный Ленинского р-она Тульской обл.

Е.Орешникова:

Салат «Соломка»

1 свежий огурец режем соломкой, **200 г копченой колбасы** режем соломкой, **рубим 300 г свежей капусты,** солим и заправляем **майонезом.**

Цветная капуста в сухариках

Цветную капусту разделить на соцветия, опустить в кипящую воду. Варить 15 минут, обсушить, **посолить, поперчить,** обмакнуть в **муку, яйцо, панировочные сухари**. Обжарить в **растительном масле** до румяной корочки.

г.Анжеро-Судженск Кемеровской обл.

Инна Хорева:

Печень «По-Строгановски»

Печень - 300 г (нарезать мелко кусочками), лук - 2-3 шт. (полукольцами), морковь - 2 шт. (натереть на мелкой терке).

На сковороду налить масло и поджарить лук и морковь. Затем выложить нарезанную печень и все помешивать. Как только печень начнет менять цвет, посолить, залить майонезом, накрыть крышкой, убавить огонь и тушить, не открывая крышки, 20 минут. Печень получается мягкая и сочная. А на гарнир хороши макароны, но можно и рис, и картошку.

г.Дзержинск Нижегородской обл.

Зоя Черкас:

Омлет «Встреча»

4 яйца, 4 сосиски, 4 помидора, 2 луковицы, 150 г сыра, пучок укропа.

Лук поджарить на сковороде, порезать помидоры и сосиски. Яйца взбить, посолить, поперчить и залить содержимое. Сыр натереть на терке и посыпать сверху. Пока омлет жарится, сковороду накрыть крышкой, чтобы сыр расплавился. Когда омлет поджарится, посыпать сверху укропом.



г.Минск.

Парнас про нас

Сегодня в доме праздник

Сегодня спозаранку
Здесь запах на весь дом.
И «Скатерть-самобранка» -
Да! - виновата в том.
Вот пудинг и вареники,
Салаты и котлеты,
Слоеные рогалики,
Закуски и паштеты.
Понравится всем «Нежность»,
«Лимонник» удивит.
Ну а «Корзина с хворостом»
Всех наповал сразит.
Сегодня в доме праздник
И будет вся родня.
Тут «Скатерть-самобранка» -
Помощница моя.
«Страна советов» (рубрика)
Даст не один совет,
Как соблюдать нам правильно
Застольный этикет.
Как тесто приготовить,
Салфетки как сложить,
Какие слева-справа
Приборы положить.
Как мясо, рыбу, овощи
Нарезать и подать,
Хозяйке-молодайке
Поможет разузнать.
И нам совсем неважно,
Кому и сколько лет,
Ведь для любого возраста
Найдется свой секрет.
Друзья! Питайтесь правильно!
Живите много лет!
Почаще улыбайтесь!
Такой мой вам совет!

Ольга ФЕДОСЕЕВА, г.Аткарск Саратовской обл.

Привет,

Валентина Летушева:

Курица в соусе «Особенная»

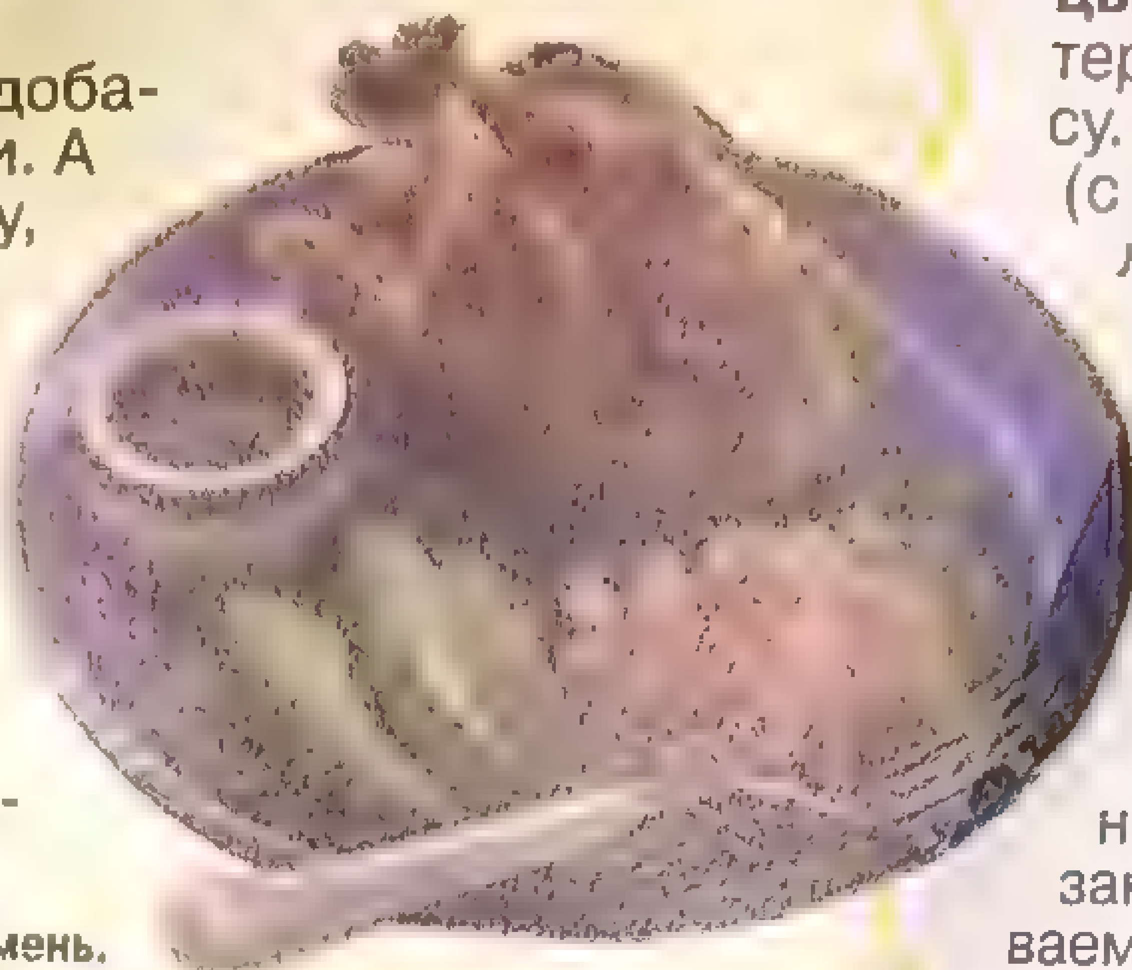
Курица - 1-1,2 кг, 0,5 л сметаны, 0,5 л воды, 2 ст.ложки муки, 1 ч.ложка соли, 1 луковица, 1 головка чеснока, перец по вкусу.

Кладем курицу в кастрюлю и заливаем смесью воды со сметаной. Как закипит, отлить 1 стакан жидкости, и когда она остынет, развести в ней муку, размешать, чтоб не было комочков, добавить соль.

Луковицу поджарить на масле и добавить в кастрюлю ближе к концу варки. А перед этим влить разведенную муку, хорошо размешать. За 3 минуты до выключения огня положить толченый чеснок (целую головку). Перец добавьте по вкусу.

Попробуйте, не пожалеете. Готовится быстро, получается - объедение. Когда еще сыновья жили с нами, я частенько готовила эту курицу. Съедали все - до последней капли соуса.

г.Тюмень.



Галина Быстрова:

Мои «Лапти» совсем другие

У вас был рецепт «Тульские лапти». Мои лапти другие.

1 кг свинины из морозильника настрогать как можно мельче (как строганина). **2-3 средние луковицы** мелко порезать или потереть на терке. Посолить, поперчить по вкусу. Добавить **5 ст.ложек крахмала** (с верхом), все перемешать и залить смесью **майонеза (200 г)** с **сырыми яйцами (5 штук)**.

Поставить в холодильник на 6-8 часов.

Затем добавить **1 ч.ложку соды**, все перемешать и столовой ложкой, как оладьи, выкладывать на сковороду с раскаленным жиром (растительное масло, сало). Жарим под закрытой крышкой, переворачиваем на другую сторону - готово!

г.Петровск Саратовской обл.

Людмила Гривицкая:

Жаркое по-сицилийски

Взять кусок мяса толщиной около 3 см. Надрезать его в середине и развернуть. Хорошо отбить. Толщина пласта должна быть равна 1 см. Для начинки взять 1-2 пучка зелени, мелко нарезать. Мясо посолить, поперчить, смазать горчицей. Положить начинку из зелени, можно добавить рубленое мясо, ломтики сваренных вкрутую яиц, сыр, ветчину, скатать пласт мяса с начинкой в рулет, обвить его шпагатом, обжарить в разогретом растительном масле. Добавить 300 мл красного вина и 500 г нарезанных очищенных от кожицы помидоров. Запекать в духовке 2 часа при температуре 170°.

Мясо на завтрак

Вечером взять порционные (по 100-150 г) куски мяса. Взбить яйцо с мелко нарезанным чесноком (2-3 зубчика), положить туда мясо, перемешать и так оставить в холодильнике до утра. Утром мясо положить на раскаленную сковороду с жиром, чуть посолить и обжарить с обеих сторон.

г.Барнаул.

Наталья Китаева:

Куриные оладушки

3 куска куриного филе, 3 яйца, 1 зубчик чеснока, 6 ч.ложек муки, 200 г вареных грибов, 150 г майонеза, 1 луковица, растительное масло, соль, перец по вкусу.

Мелко порезать филе, смешать с измельченными луком и грибами. Добавить тщательно взбитые яйца, измельченный чеснок, соль, перец, майонез. Аккуратно помешивая, всыпать муку.

На сковороде разогреть масло, зачерпнуть ложкой тесто и выложить его в форме небольших оладушек. Обжарить с двух сторон. Готово!

г.Колпино, Санкт-Петербург.

Елена Каранова:

Колбасные «тарелочки»

1 пакетик сухариков со вкусом салями, 200 г вареной колбасы, 30 г сушеных грибов, 0,5 головки репчатого лука, укроп, майонез.

Колбасу порезать кружочками толщиной 0,5 см и обжарить с одной стороны в горячем масле, чтобы получилась «тарелочка».

Грибы замочить, отварить, мелко порезать, добавить лук и обжарить.

В каждую «тарелочку» положить сухариков и обжаренных грибов. Полить майонезом, украсить укропом.

с. Венгерово Новосибирской обл.



С.Саввина:

Картошка, фаршированная мясом

Берем картошку средней величины, чистим и внутри вырезаем отверстие (можно ножом, картофелечисткой, а лучше всего ножом-спиралью).

Фаршируем картофель мясом (фарш, как на пельмени). На дно кастрюли кладем сливочное масло или маргарин, складываем картофель в кастрюлю, пересыпаем его луком, порезанным полукольцами, морковью и перцем, порезанными кружочками. Если болгарского перца нет, можно и без него, тогда добавьте зелени.

Солим по вкусу, наливаем столько воды, чтоб немного был виден картофель, а сверху заливаем сметаной (чтоб была по всей картошке).

Ставим варить. Картошка сварится - получится объеденье.

Продукты берем произвольно.

Извините, если непонятно написала. Оказывается, читать рецепты легче, чем их писать.

п.Красносельский Краснодарского кр.

дебютанты!

Наталья Исаева:

Печенье «Минутка»

Охлажденный маргарин натереть на терке и перетереть с мукой в крошку. В 0,5 литра молока положить соду, уксус и лимонку (молоко будет хлопьями), вылить в крошку и хорошо вымесить. Поставить в холодильник на ночь. Затем тесто разделить на 12 частей, раскатать каждую часть как на лапшу, разрезать на сектора и скатать в трубочки. Лист смазывать не надо, выпекаются они в горячей духовке быстро, минут 15-20. Горячие «Минутки» обвалять в сахарной пудре.

3,5 стакана муки, 500 г маргарина, 250 г молока, по 0,5 ч.ложки соды, уксуса, лимонки, 250 г сахарной пудры.

Самбуса с мясом

250 г маргарина (для слоеного теста), 300 г муки, 1 яйцо, 100 г воды, щепотка соли, 1 ч.ложка уксуса.

Фарш: 300 г мяса (говядина + свинина), лук репчатый 3-4 шт., соль, перец по вкусу.

200 г маргарина и 80 г муки смешать, сформировать «кирпичик» и положить в холодильник.

220 г муки, 50 г маргарина, 1 яйцо, 100 г холодной воды, щепотка соли, 1 ч.ложка уксуса.

Вымесить тесто и тоже поставить в холодильник минут на 30. Затем раскатываем тесто, в середину выкладываем «кирпичик», заворачиваем стороны наверх (как бы конвертом) и раскатываем. Сложить в 3 слоя и поместить на холод. Повторить эту процедуру дважды. Конечно, проще было бы купить слоеное тесто в магазине, но ведь одно дело купить и совсем другое сделать своими руками.

Теперь фарш. Мясо можно порезать очень мелко, а можно прокрутить на мясорубке с крупной решеткой. Достаем тесто, делим на небольшие кусочки. Раскатываем не очень тонко, т.к. при выпечке самбуса может разорваться, и весь сок вытечет. Кладем фарш и лепим либо как вареник, либо делаем треугольник. Лист слегка смочить водой и выпекать в горячей духовке минут 20-25. Если все сделать по правилам и с любовью, то у вас все получится.

г.Красноярск.

Татьяна Киселева:

Луковый пирог на скорую руку

Порезать репчатый лук (белый, синий), добавить 150 г нарезанного бекона и пожарить все на масле.

Приготовить заливку: 3 яйца, 200 г сметаны, посолить, поперчить по вкусу. При желании добавьте зелень. Все хорошо перемешать.

Готовое слоеное тесто выложить в смазанную форму. На тесто положить лук с беконом и залить пирог смесью.

Поставить в хорошо разогретую духовку на 20 минут (пока не подрумянится).

г.Ковров Владимирской обл.



Наталья Фетисова:

Черный кекс

3 яйца, 200 г сливочного масла, 2 стакана сахара, 100 г изюма, 2 стакана простокваши, 1 ч.ложка соды, 4 стакана муки, ванилин.

Яйца растереть с сахаром, добавить масло, простоквашу, соду, ванилин, изюм и муку столько, чтобы тесто напоминало густую манную кашу. Форму выстлать промасленной калькой и посыпать мукой, выложить тесто (3/4 формы), испечь в духовке на слабом огне.

с.Казинка Валуйского р-на Белгородской обл.

Если бы не одно «но»...

Спасибо за прекрасное издание - газету «Скатерть-самобранка». Она просто была бы класс, если бы не одно «но»...

Приходится переписывать рецепты в отдельную тетрадь, что очень неудобно.

Нельзя ли издавать, например, в одном номере -салаты, в другом - торты, в третьем - заготовки и т.д. Было бы удобнее сделать подшивку по разделам и не пришлось бы каждый раз их перелистывать в поисках нужного рецепта.

Ирина АВЕРИНА,
п.Чистое Чкаловского района Нижегородской обл.

Ирина Ивановна, предложение разумное. Мы тоже думали об этом. Система нужна, но пока мы издаем узкую тематику в спецвыпусках. Сделали «Мясные блюда», «Рыбные блюда», «Картошка», «Грибы», «Варенье» и т.д.

Может быть, вы их просто не увидели в продаже. Планируем и в дальнейшем следовать этому принципу. «Праздничную выпечку» выпустили, «Постный стол», «Пасха» тоже вышли. Впереди: «Салаты и закуски», «Праздничный стол», «Заготовки» и другие. Следите за газетными прилавками и останетесь довольны.

Е.Тимченко:

Торт «Штирлиц»

Для теста: взбейте 4 яйца с 1,5 стакана сахара, добавьте 1 банку сгущенного молока, 1 ч.ложку погашенной соды, 0,5 стакана измельченных жареных орехов, 2 стакана муки.

Замесите тесто до консистенции сметаны. Выпеките 2 коржа на среднем огне около 40 минут. Теплые коржи разделить на полукоржи.

Для крема: взбейте 800 г сметаны с 1 стаканом сахара.

Торт «Руслан»

Вам потребуется 500 г сметаны, 500 г сахара, 100 г сливочного масла, 0,5 ч.ложки соды, 5 ст.ложек муки.

Сахар разотрите с маслом, добавьте сметану и хорошо размешайте, разделите на 2 части. Одну оставьте для крема, поставьте в холод. В другую всыпьте муку, добавьте соды. Тесто должно быть как на густые оладьи. Сковороду смажьте маслом, выпекайте 4 коржа. Один из них чуть больше подрумяньте - для крошки. Кремом из холодильника промажьте (сверху) остальные 3 коржа и положите один на другой. Верхний корж намажьте, а сверху - 4-й корж раскрошите и посыпьте им торт. Готовый торт поставьте на 10 часов в холодильник.

с.Славгородское Алтайского края.

Каша - радость наша

Азбука пряностей

Галанга

Галанга - многолетнее корневищное растение семейства имбирных.

Галанга входит в состав многих пряных смесей карри.

На вкус галанга меньшая похожа на кардамон и имбирь. Галанга большая напоминает по вкусу смесь имбиря, перца и лимона.

Гвоздика

Гвоздичное дерево цветет дважды в год. Нераскрывшиеся бутоны собирают и сушат, в результате чего и получается всем хорошо знакомая пряность - гвоздика. Собственно гвоздика представляет собой четырехгранную завязь с отходящей вниз трубкой чашечки.

Гвоздику используют для ароматизации сладких блюд и выпечки, мясных и рыбных блюд, супов, соусов и овощей. Встретить гвоздику можно и в глинтвейне. В пищевой промышленности ее используют при производстве колбасных и хлебобулочных изделий.

У гвоздики очень сильный запах и ароматно-жгучий вкус.

Горчица

В качестве пряной добавки молотые семена горчицы кладут в салатные соусы и соусы для жареных мясных и рыбных блюд, в майонезы. Горчица великолепно подходит для ароматизации мясных рулетов и голубцов.

На вкус семена белой горчицы сначала сладковатые, затем жгучие. У черной горчицы сильно жгучий вкус.

«Щи да каша - пища наша». Эта древняя пословица не утратила актуальности и в наши дни.



Пожалуй, одна из самых популярных круп - **гречневая**. В гречневой крупе есть и полноценные белки, и жиры, много кальция, магния, фосфора, а железа - не меньше чем в мясе и рыбе. А вот углеводов здесь сравнительно мало, поэтому гречневая каша и не вызывает излишней полноты. При варке увеличивается в объеме в пять-шесть раз.

Манную крупу изготавливают из центральной части пшеничного зерна. В этой крупе много хорошо усваиваемого крахмала, но мало витаминов, минеральных веществ и пищевых волокон. Продукт незаменимый в питании детей, желудочников и дистрофиков. Однако диабетики, толстяки и хворающие атеросклерозом должны напрочь исключить манку из своего меню.

Рис в зависимости от способа обработки делят на шлифованный, полированный и дробленый. Полированный рис лучше переваривается. Рис содержит до 70% крахмала, при почти полном отсутствии клетчатки. Он полезен при истощении, но не рекомендуется тем, кто расположен к полноте.

Пшено - крупа из проса. В нем много калия и магния, но по питательной ценности она уступает большинству круп. Полезно тем, кто следит за фигурой, и вредно для страдающих гастритами с повышенной кислотностью.

Ячменная крупа бывает двух видов - перловая и ячневая. Перловая крупа представляет собой хорошо отшлифованное ядро. Ячневая крупа - это частицы дробленого ядра ячменя различной величины и формы. При изготовлении ячневой крупы зерно не подвергают шлифовке, поэтому в ячневой крупе по сравнению с перловой содержится больше клетчатки. Эти крупы не вызывают излишней полноты, а аминокислоты их белков находятся в соотношении, чрезвычайно благоприятном для человека.

Пшеничную крупу получают из шлифованной и измельченной пшеницы.

Овсяная крупа по содержанию белков и жира занимает первое место среди других круп, вырабатываемых из зерна злаковых. Из овса вырабатывают хлопья «Геркулес» (пропаренные и сплющенные зерна) и толокно (пропаренные и тонко измельченные зерна). Хлопья легко и быстро развариваются, а толокно вообще не требует варки.

Кукурузная крупа рекомендуется пожилым людям и тем, кто ведет малоподвижный образ жизни. Ее пищевая ценность и кулинарные качества ниже, чем у остальных.

ВСЕ СПОСОБЫ ОЧИЩЕНИЯ ОРГАНИЗМА В 3 КНИГАХ

К101: **"Очищение желудка, суставов, крови и лимфы"** Корнеева О.В. Полный справочник, 192 с.цв.обл.

К102: **"Очищение кожи, органов чувств, зубов, горла, биополей."** Корнеева О.В. Полный справочник, 192 с.цв.обл.

К103: **"Очищение кишечника, печени, желчного пузыря"**. Корнеева О.В. Полный Справочник, 192 с.

Стоимость одной книги составляет 65 руб. (Вкл.почт.расх.)
При заказе 3 книг - скидка 15 руб. Оплата при получении.

Есть некоторые замечания…

Если честно, все хочется приготовить, но в некоторых рецептах не дается точное количество продуктов и подробный процесс приготовления. Пишут: «пакетик», «упаковка», «банка»… Но страна большая, производителей много, и товар они фасуют по-разному.

Некоторые продукты, на мой взгляд, большинству населения дороги. Зимой - болгарский перец, например. Или из 300 тысяч читателей многие ли могут приготовить филе осетра? У нас 1 кг осетрины стоит 850 рублей.

Для элитных рецептов есть новомодные журналы. А ваша газета должна печатать побольше простых рецептов, причем оригинальных, но из доступных и недорогих продуктов. Этим-то и интересно издание. Не изменяйте своему стилю.

Наталья МУШАКОВА, г.Санкт-Петербург.

Цветы на снегу

Хочу поблагодарить **Альбину Маркееву** за рецепт пирога «Яблочно-кокосовый» (№ 2, 2004).

Я так же, как и она, один раз попробовала испечь его, и теперь пеку очень и очень часто.

Чтобы пирог выглядел празднично, я украшаю его сверху взбитыми сливками (1 пакетик) и посыпаю мелкими вафельными цветочками, которые предназначены для украшения торта. Если их нет, то можно посыпать разноцветной фигурной посыпкой. После этого название пирогу так и просится - «Цветы на снегу».

Татьяна ИОНОВА, г.Шихоны Саратовской обл.

Вот какой я экспериментатор...

Последнее время экспериментирую с салатами.

Вот все делают **салат из шинкованной капусты с тертой морковью**. А я, как все, посолю, поперчу и добавлю сухарики со вкусом сыра или салями, а если еще посыпать укропом да смазать растительным маслом - очень вкусно.

Если этот салат положить в кулечек, сделанный из кружочка колбасы, вместо масла заправить майонезом с долькой толченого чеснока, то и гостям подать это блюдо не стыдно.

Кстати, если **винегрет с солеными грибами** заправить не маслом, а майонезом, он станет намного нежнее.

Или общеизвестный **салат из тертой свеклы с чесноком и майонезом**. Если добавить в него 1 ч.ложку жидкого (тертого) хрена, то вкус станет пикантнее. Я назвала его «Остряк», и в моей семье он всегда идет «на ура».

Есть еще очень простой **салат из вареной тертой свеклы и тертой сырой моркови** (с чесноком и майонезом). В нем мой секрет такой: смешиваю тертую на крупной терке морковь с небольшим количеством растительного масла. Оно не даст свекле окрасить морковь, и салат получит имя «Пеструшка».

И если в обычном **винегрете** все овощи, кроме свеклы, смазать растительным маслом, то винегрет будет очень красивый, а не просто однотонного свекольного цвета.

Ой, «Скатерть-самобранка»! До чего же интересно с тобой общаться, не могу остановиться - ручка сама по бумаге бегает.

Татьяна НИКИТИНА, г.Н.Новгород.

Капризный крем: подробности

Я - бывший кондитер, и могу подтвердить, что белковый крем - очень капризный.

Взбивать его надо в эмалированной, а лучше пластмассовой посуде.

3 белка охладить.

Варим сироп: 1 стакан сахара и 1/3 стакана воды перемешиваем и ставим на плиту. Варим минут 10-15 до карамелеобразного состояния.

Отставим его в сторону и начинаем взбивать белки.

Когда белки начнут «творожиться» (это приблизительно минут 5), сироп опять ставим на огонь, но для того, чтобы только закипел. Как только закипит, тонкой струйкой, не переставая взбивать, ввести его в белки.

Когда весь сироп ввели, в белки надо добавить несколько капель лимонного сока. Я срезаю верхушку лимона и выдавливаю прямо в крем. И продолжать взбивать миксером до остывания крема. Когда он станет плотным, крем готов.

Марина ГИЛЬМАНОВА, г.Самара.



...И мой маленький, но очень полезный совет

Спасибо за добрый совет Ирине Салтыковой по поводу ухода за кухонной плитой. Очень понравилось.

И у меня есть маленький советик. Если бутылку с подсолнечным маслом поставить в пустую бумажную коробку (0,5 л) из-под кефира или молока, то и стол не пачкается, и устойчивее.

Наталья МУШАКОВА, г.Санкт-Петербург.

От редакции.

Друзья, а почему бы нам не завести рубричку для таких вот мелочей? Очень они приятны и полезны, а где их взять, кроме личного опыта каждой хозяйки?! Только, пожалуйста, посылайте лишь собственные испытанные «хитрости», не надо переписывать справочники по кулинарии. Вот если ваше открытие стало открытием и для подруг - значит, самое то и для газеты.

Уточняю свой рецепт про холодец

Спасибо, что напечатали мой рецепт холодца (№ 6, 2004) для **Елены Зализиной**.

Уточняю: если нет скороварки, варить холодец надо 6-7 часов, на слабом огне, пока мясо не станет легко отделяться от костей. Это если ноги говяжьи.

А если ножки телячьи, то можно варить на слабом огне часа 3-4. Надо их хорошо вычистить, вымыть, кости разрубить, все сложить в кастрюлю, залить холодной водой выше уровне ножек на 4-5 см. Прибавьте на 4 ножки 2 моркови, 1 корень петрушки, 2 луковицы, 2-3 лавровых листа и немного перца горошком.

По окончании варки снять с поверхности жир, удалить специи и коренья, мякоть отделить от костей, порубить или пропустить через мясорубку. На мой взгляд, рубленый холодец вкуснее.

Кости положить обратно в бульон и варить, пока не останется 5-6 стаканов жидкости. Бульон процедить и смешать с рубленым мясом, если надо, посолить по вкусу, добавить чеснок и разлить в формы.

Екатерина ДЮСМЕТОВА, д.Кузнецы Орловского района Кировской обл.

ЗНАМЕНИТЫЕ ОРЕНБУРГСКИЕ ПЛАТКИ

Платки (серые, темные - 1400, 1700, 1900, 2200, 2500 руб.)

Паутинки (белые, серые - 900, 1300, 1800, 2200, 2600 руб.)

Палантины (белые, серые - 500, 700, 1000, 1300, 1600 руб.)

Наложенным платежом: выписывая 2 платка - палантин в подарок, 3 платка - паутинка в подарок.

460000, г.Оренбург, а/я 3029, "Оренбургский пуховый платок".

Бульонный кубик

Прошу сообщить, какие полезные вещества содержатся в бульонных кубиках и нет ли в них вредных консервантов?

Н.ВАВИЛОВА,
г.Витебск, Беларусь.

Около половины веса бульонных кубиков составляет соль, что необоснованно много. Об этом свидетельствуют многочисленные независимые экспертизы. При соблюдении рецептуры получается, что в одной тарелке супа, приготовленного на основе бульонных кубиков, около 2,5 г соли, а это четверть рекомендованной дневной нормы.

Помимо соли в бульонных кубиках содержится приличное количество глютамата (Е 621, 10-15 процентов), чрезмерное употребление которого тоже не поощряется.

И наконец, жир, причем такой, который может долго храниться, т.е. подвергнутый химическому воздействию.

Собственно экстракта мяса, овощей или грибов в бульонных кубиках настолько незначительное количество, что им можно практически пренебречь. Ни витаминов, ни других полезных веществ в бульонных кубиках нет, а энергетическая ценность достигается за счет жира.

Ваш вопрос - наш ответ

Какое корова дает молоко

Что такое пастеризованное и нормализованное молоко?

Наталья ВАСИЛЕВИЧ, г.Славянск-на-Кубани Краснодарского края.

Все молоко, официально поступающее в продажу, обязательно пастеризуется или стерилизуется, то есть обрабатывается термически. Оно нагревается до определенной температуры, при которой погибают болезнетворные бактерии.

Нормализованным называется молоко, специально искусственным путем доведенное до определенного процента жирности. Оно может быть совсем обезжиренным, а может иметь жирность 6%.

Ранние овощи: друзья и враги

После долгой зимы в организме ощущается недостаток многих биологически активных веществ, особенно витаминов. С приходом первых весенних дней мы стремимся как можно быстрее восполнить этот пробел. Но все ли полезно, что зеленеет в саду?



Первая ранняя культура - **ЩАВЕЛЬ**. Эта ценная овощная культура содержит большое количество аскорбиновой кислоты, щавелевой кислоты, минеральные соли, особенно много железа и калия.

Существует мнение, что щавель никогда не следует употреблять в вареном виде. Лучше свежим, в салатах с другими культурами. Большое количество щавелевой кислоты в сырых овощах не только полезно, но и необходимо для физиологических функций нашего организма. Но **когда растение, содержащее щавелевую кислоту, подвергается термической обработке, кислота становится связанной с кальцием, образует неорганические кристаллы, отлагающиеся в почках.** Поэтому не следует увлекаться частым употреблением щавеля, особенно в весенних щах, - это может привести к нарушению солевого обмена.

Высокая кислотность щавеля делает его очень ограниченным в употреблении людей, страдающих гастритом, язвенной болезнью желудка и 12-перстной кишки. Он противопоказан при мочекаменной болезни.

ШПИНАТ - тоже неплохое витаминное подспорье. Молодые розеточные листья употребляют в салатах или в переработанном виде в зеленых щах, соусах, пюре и т. д. По своему химическому составу шпинат близок к щавелю. В шпинате есть еще и то, что трудно найти в других растениях: хлорофил шпината по химическому составу близок к гемоглобину крови, поэтому он полезен для больных малокровием и туберкулезом. По содержанию железа - кроветворному элементу - он занимает первое место среди овощей. Полезен шпинат детям, беременным женщинам, ослабленным больным, больным диабетом и гипертоникам.

Единственный недостаток шпината - высокое содержание все той же щавелевой кислоты. Поэтому то, что говорилось о кулинарной переработке щавеля, в полной мере относится и к шпинату. **При почечно-каменной болезни, нефритах, подагре, заболеваниях печени, желчного пузыря, поджелудочной железы - использование шпината противопоказано.**

И еще одно следует помнить: в блюдах из шпината при комнатной температуре образуются ядовитые азотнокислые соли, небезопасные для здоровья человека. Ешьте все, что приготовили из шпината, свежим, а то, что остается, держите в холодильнике.

Ранняя **МОРКОВЬ** полезна больным гипо- и авитаминозом А, при инфаркте миокарда. Она полезна при заболеваниях, связанных с нарушением минерального питания. Последние сведения говорят о том, что две морковки, съеденные в течение дня, понижают содержание холестерина в крови на 10 -20%. Знаменитый русский хирург Н.И. Пирогов писал, что тертая морковь - домашнее средство против рака. Этому способствует содержание в моркови бета-каротина. Именно ему приписывают укрепление иммунной системы и рекомендуют морковь как средство против преждевременного старения.

Но при всем положительном морковь имеет свои противопоказания: **при обострении язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки, при воспалительных процессах тонкого и толстого отделов кишечника употреблять морковь противопоказано.**



Зефир из сушеных яблок

Откликаюсь на просьбу И.Лукояновой.

600 г сухих яблок, 12 яиц, 300 г сахара.

Яблоки сварить с добавлением 100 г сахара. Желтки растереть с 200 г сахара. Белки взбить. Все перемешать, выложить в глубокое блюдо, смазанное маслом и посыпанное мукой. Дать подняться и подрумяниться в духовке. Посыпать сахарной пудрой.



Со взбитыми сливками

10 крупных яблок, 200 г сахара, пакетик ванили, 6 белков, 3 стакана сливок.

Яблоки испечь, добавить сахар с ванилью и белки, взбитые в густую пену. Взбить сливки, перемешать с яблоками и белками. Выложить пирамидкой на блюдо, поставить на холод.

Попробуйте! Очень вкусно!

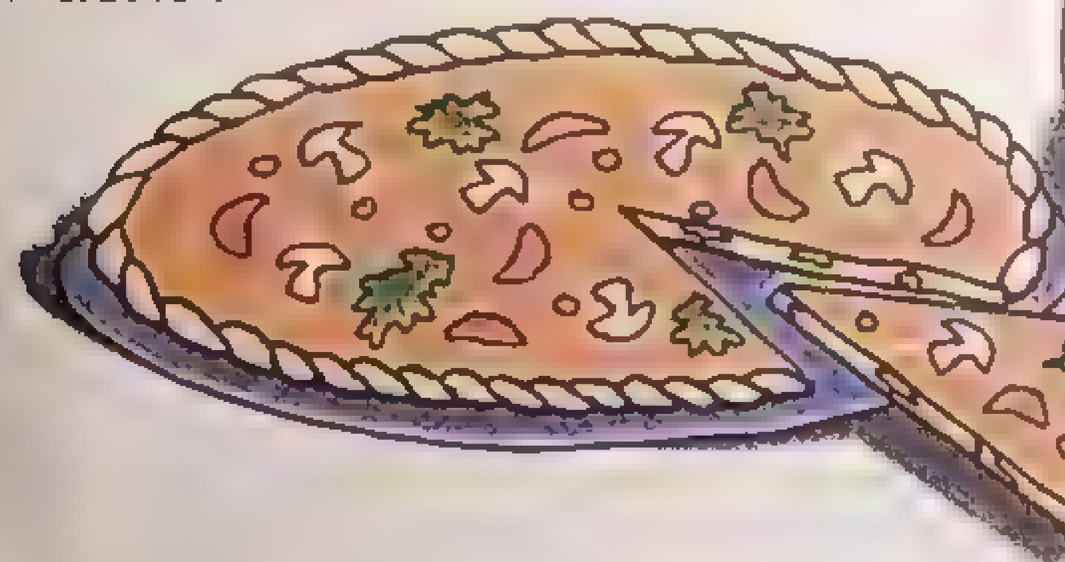
Елена САХАРОВА,
г.Чулым Новосибирской обл.

Хочется домашней пиццы?

Для Олеси Щербининой

Тесто: 200 г муки, 2 ст.л. растительного масла, 0,5 стакана теплого молока, 15 г дрожжей.

Начинка: 200 г сыра, 2-3 очищенных и нарезанных на толстые ломтики помидора, 5 сарделек, черный или красный молотый перец, соль, 1-2 ст.л. растительного масла.





В теплом молоке растворяют дрожжи, соль, растительное масло, муку и замешивают тесто. Тесто оставляют на 1 час в теплом месте, обминают, выкладывают для выпекания на широкую сковороду. Форма должна быть достаточно высокой, т.к. пицца во время выпекания поднимается.

Тесто смазывают маслом, посыпают натертым сыром, кладут сверху кружки помидоров, очищенных от кожицы. Сардельки нарезают вдоль и укладывают в виде решетки сверху. Посыпают солью, перцем, сбрызгивают маслом и выпекают.

Екатерина ДЮСМЕТОВА,
д.Кузнецы Орловского района Кировской обл.

Салат из морской капусты «Эй, на камбузе!»

Для Юлии из Н.Новгорода.

100 г морской капусты, 40 г лука, 25 мл соевого соуса, 3 г черного молотого перца, 20 г растительного масла, 5 г чеснока, сахар (по вкусу), кунжутное семя.

Лук обжарить в растительном масле и перемешать с остальными продуктами.

Натали,
ст.Атаманская Краснодарского края.

Строганина по-алмаатински

Наталье Василенко

На 1 сазана, судака и т.д. (1,2-2 кг) - 100 г репчатого лука, 2 головки чеснока, 0,5 стакана яблочного уксуса (6%-ного), красный молотый жгучий перец, соль по вкусу, лавровый лист.

Рыбу чистим, отделяем филе, нарезаем мелкими кусочками, отжимаем и перемешиваем в глубокой миске с уксусом. Затем добавляем лук, нарезанный тонкими полукольцами, измельченный чеснок, слегка солим, перчим и опять перемешиваем. Пробуем на соль и перец, если мало, то добавляем и вновь перемешиваем.

Оставляем под гнетом в закрытой посуде на 15-20 минут. И подаем на стол.

Галина КОЗЮПА, г.Приморско-Ахтарск Краснодарского края.

САЛАТЫ И ЗАКУСКИ - 2-3 СТР.
«Горяченькие» бутерброды
Бутерброды «Школьные»
Бутерброды «Улыбка»
Бутерброды «Аппетитные»
Салат «Сырный с грибами»
Блинчики «Экзотика»
Салат «Морковочка»
Морковь «Индия»
Салат «Хлебный»
Винегрет «Весна»
Салат «Белое безмолвие»
Салат слоеный «Просто песня»
Паштет «Бутербродный»
Торт закусочный «Хорошая компания»
Салат «Крабенок»
Свинина в желе
Салат «Ветчинный»
Оригинальная закуска «Криль на чипсах»

ВТОРЫЕ БЛЮДА - 4-5 СТР.
Азу
Зразы «Выходные»
Макароны с ореховым соусом
Рыбные «кораблики»
«Конвертики с секретом»
Карп в соусе из пива
Телятина с орехами
Перец фаршированный, запеченный
«Бабка-деруньяя»
Котлеты по-пожарски
Рыба, тушенная с овощами
Свинина с картофелем

СЛАДОСТИ К ЧАЮ - 6-7 СТР.
Пирог с лимоном
Пряники на кефире
Торт «Мартышкино лакомство»
Кекс «Марго»
Пирог с карамелькой
Шоколадные птифуры
Разноцветное печенье
Щербет «Заморский гость»
Торт «Ералаш»
Корзиночки-тарталетки
«Сливочное полено»
Пирожное «Картошка»
Торт «Светик»

ВАШИМ МАЛЫШАМ - 8 СТР.
Ромбики из манной крупы
Ореховый манник
Печенье «Лапки»
Клюквенный мусс
Молочное желе
Десертный суп из бананов «Детский сон»
Печенье «Банан Бананыч»
Шницель «Для маленького богатыря»

БЫСТРО И ВКУСНО! - 9 СТР.
Салат из фасоли «Король бобов»
Пирожки на «скорую руку»
Цветная капуста в сухариках
Печень по-строгановски
Омлет «Встреча»
Пирожок «Луковый»
Салат «Ромашка»
Салат «Соломка»

ДЕБЮТ (МЯСО) - 10 СТР.
Курица «Особенная»
Мои «Лапти»
Жаркое по-сицилийски
Мясо на завтрак
Колбасные «тарелочки»
Куриные оладушки
Картошка, фаршированная мясом

ДЕБЮТ (ВЫПЕЧКА) - 11 СТР.
Печенье «Минутка»
Самбуса с мясом
Черный кекс
Луковый пирог на скорую руку
Торт «Штирлиц»
Торт «Руслан»

Следите за газетой и не пропустите начала сезона заготовок

Дорогие читатели!

Во многих письмах повторяется одна и та же просьба:

начать печатать рецепты заготовок пораньше, ведь сроки созревания урожая во многих районах сильно отличаются. Хорошие рецепты публикуются, сетуют читатели, тогда, когда овощ или ягода уже «отошли», т.е. опаздывают к сезону.

Что ж, мы готовы в ближайших номерах начать сезон садово-огородных заготовок. И вы нам такие рецепты, не мешкая, высылайте, хотя в нашем редакционном портфеле уже немало хороших писем ждет лета.

В одном из этих номеров, по многочисленным вашим просьбам, мы отведем несколько страниц под публикацию тех заготовительных рецептов, которые уже были нами напечатаны и получили читательскую благодарность, т.е. опробованы и одобрены аудиторией. Просим тех, кто эти рецепты знает, не сердиться: армия подписчиков выросла, хочется помочь и им.

Следите за газетой.

Просьба читателя

Как консервировать кукурузу?



Просьба рассказать, как законсервировать кукурузу?

Заранее всем спасибо.

Ирина АВЕРИНА, п.Чистое Чкаловского района Нижегородской обл.

Тыквенный сок и огурцы в собственном соку

Хотелось бы узнать рецепт приготовления сока из тыквы и рецепт засолки огурцов в собственном соку.

Н.ИВАНОВА, г.Березовский Кемеровской обл.

Как запасти фасоль?

Во-первых, очень рада, что вы все-таки решили сделать спецвыпуск «Рецепт на бис».

Во-вторых, хочу поддержать В.И.Хорькову: оглавление нужно.

В-третьих, обращаюсь к читателям: подскажите, как дома законсервировать фасоль?

Очень надеюсь на ответ.

А.А.ЧУПИНА, с.Чуртан Викуловского р-на Тюменской обл.

Благодарность

Спасибо за «Боровичок»

Я, пользуясь случаем, хочу поблагодарить **Зою Бугрову из г.Богородска за рецепт «Боровички из яиц»** (№ 4, 2003). Вроде бы и блюдо очень простое, но в то же время такое нарядное, что и гостям на стол поставить не стыдно. Спасибо большое вам, Зоя, за интересный рецепт!

Светлана СУХАНОВА, г.Оренбург.

Сколько вкуснятины!

Хочется выразить благодарность **Людмиле КУХАРСКОЙ**. Рулет «Любимый» (№ 24, 2003) действительно полюбился нашей семье. Кекс «Лаура» (№ 10, 2002) оказался не менее вкусным. Огромное спасибо **Тамаре ТАЛАНОВОЙ** за рулет «Ароматный» (№ 18, 2003). Уж очень просто он готовится и очень вкусным получается. А ведь продукты - которые всегда под рукой в разгар кабачкового периода.

Выражаю благодарность **Ларисе БОГОРОДСКОЙ** за салат «Пикантный», **Людмиле КОРОБОВОЙ** за «Апельсиновую курочку», Оксане Юркевич за «Мясо в кисло-сладком соусе», **Галине МОЧАЛОВОЙ** за «Сациви», **Елене ЛИТВИНЕЦ** за котлеты «Необыкновенные»! И всю эту вкуснятину можно найти в одном 25-м номере газеты за прошлый год.

Оксана ВАСИЛЕНКО, г.Кингисепп.

Песня к столу

На тропинке, снежком запорошенной...



На тропинке, снежком
запорошенной,
Мы с тобой распрощались давно.
Что ж ты ходишь за мною,
хороший мой?
Что ж ты снова стучишься в окно?

Ведь не я позабыла, оставила,
Сам решился на выбор такой.
И не я тебя, милый, заставила
Целоваться на свадьбе с другой.

Я пошла бы к тебе за околицу,
Только гордость пойти не велит.
Если сердце мое успокоится,
У подружки твоей заболит.

От тебя не закроюсь я ставнями,
Посиди у окна моего,
Только счастья чужого
не надо мне,
Хватит мне на мой век своего.

Валентина ШИБАЕВА, г.Пенза.

От редакции.

Спасибо всем, кто откликнулся! У этой песни оказалось очень много разночтений. У авторов писем, что прислали текст, не совпадают целые строфы. Приведя здесь один из вариантов, хочется добавить концовку, которую написала Е.Н.Волкова из г.Шуя Ивановской обл.:

Ничего мне на свете
не радостно.
Не кури у окна моего.
Мне чужого несчастья
не надобно.
Хватит мне на мой век своего.

Ищу песню

«Захмелеет голова тишиною...»

Прошу уважаемых читателей газеты «Скатерть-самобранка» выполнить мою просьбу и прислать слова песни, которую исполняет Людмила Зыкина:

От дорог устанешь ты
И впервые
Упадешь лицом в цветы
Полевые.
И качнется синева
Над тобою,
Захмелеет голова
Тишиною.

Кто знает полностью слова этой песни, напишите, пожалуйста.

Н.МИСЕВИЧ, п.Мосты Гродненской обл., Беларусь.

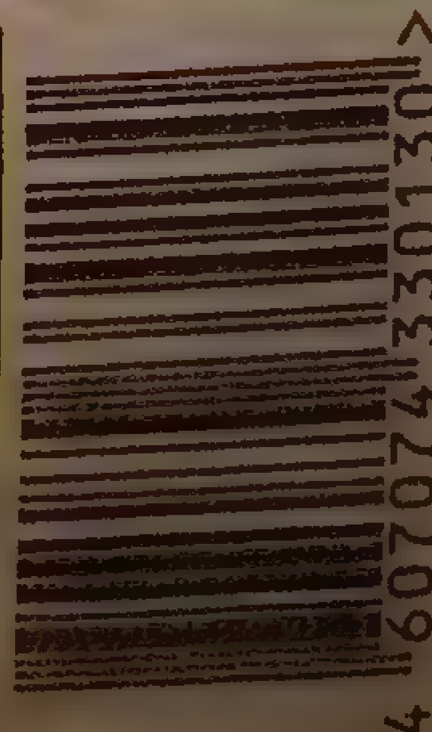
Следующий номер газеты выйдет 9 июня.

«Скатерть-самобранка»
№11(50), май 2004 г.
Главный редактор В.В.ШАБАНОВА
Адрес редакции: 603126, Н.Новгород, ул. Родионова, 192, корп.1
Телефон 8(312) 67-78-16
Учредитель - ООО «Слог»
Генеральный директор Т.С.ДЕНИСОВА
Тел. 8(312)75-98-67
e-mail: slog@gmi.ru

Рекламное агентство
Дирекция: (8312) 34-88-20, 34-82-54. Прием рекламы: (8312) 34-91-15, 34-91-16.
Региональная группа/факс: (8312) 34-88-22.
E-mail: reclama@gmi.ru
Служба распространения и доставки
Тел.: 8 (312) 75-98-68, 75-97-53, 75-97-54
e-mail: sales@gmi.ru
Газета зарегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций 20.01.2003
Регистрационное свидетельство ПИ № 77-14485
Подписные индексы 15499, 16550

Подписано в печать 11.05.2004 г. в 16 часов (по графику - в 16 часов)
Тираж 323264 Заказ №3109
За достоверность рекламной информации ответственность несет рекламодатель.
Цена договорная
Отпечатано в ООО «ПГ «Русские типографии», Нижний Новгород, ул.Костина, 13

Распространение в Республике Беларусь - ИООО «Арго-НН» Адрес: 220050, г.Минск, ул.Володарского, 16, офис 408, тел/факс 227-74-10



Скатерть-Самобранка
№14 (53), 2004 г.

Галина Сироткина:

Свинина под горчицей

500 г свиной шейки, 100 г ореховой горчицы, 2 грецких ореха, 40 г майонеза, соль, перец, кориандр.

2 грецких ореха растолочь и смешать с готовой горчицей - получится горчица ореховая. Ее нужно соединить с майонезом. А теперь взять подготовленное мясо и сделать в нем несколько глубоких надрезов, натереть перцем, солью и кориандром так, чтобы специи попали в надрезы. Положить мясо на большой кусок фольги и обмазать смесью горчицы и майонеза, ровненько и без пропусков. Аккуратно завернуть и поместить в духовку. Готовность можно проверять вилкой, не раскрывая фольги.

д.Б.Арья Уренского р-на Нижегородской обл.





Светлана Манжос:

Говядина, тушенная с брусникой

Говядина - 500 г, топленое масло - 2 ст.ложки, 3-4 шт.репчатого лука, 1,5 ст.ложки томатного пюре (можно заменить майонезом), 1 ст.ложка муки, 1,5-2 стакана брусники (можно взять консервированную), лавровый лист, черный молотый перец и соль по вкусу.

Способ приготовления: нарезанную небольшими кусочками говядину обжаривают, добавляют нашинкованный лук, томатное пюре и жарят еще 7-10 минут, в конце кладут муку. Затем добавляют обжаренную бруснику, соль, перец, лавровый лист и тушат в духовке до готовности.

г.Саров Нижегородской обл.

кулинария

А вы любите **сладкую жизнь?** Тогда эта страница для вас! **10**

страна советов

Иногда **кухня — это поле битвы,** где нас тоже могут подстерегать враги **12**

здоровье

Вкусная еда не способствует **похуданию.** Но улучшить **обмен веществ** можно **15**

Ольга Блоха:

Канапе «Мазурка»

На ломтики **французской булки** толстым слоем намазать **икру минтая**, поверх икры вилкой намазать **майонез**, уложить нарезанные кусочками **филе копченой курицы**, украсить **дольками помидоров, оливками** (разрезать на половинки для устойчивости), посыпать **красным молотым перцем**.

Рыбная закуска с ананасами

1 банка консервированных ананасов (кружочками), 1 банка консервов «Горбуша в собственном соку», 3-4 вареных яйца, 0,5 стакана отваренного риса (длиннозернистого), зелень петрушки, 1 головка репчатого лука, майонез, перья зеленого лука для украшения и листья салата, соль, перец по вкусу.

Рыбу без сока размять в чашке вилкой, порубить зелень и яйца, добавить рис, лук мелко нашинковать. Заправить майонезом. Скатать небольшие шарики. На порционную тарелку уложить кружок ананаса, на него поместить готовый рыбный шарик. Украсить зеленым луком и листочками салата. Думаете, что ананас с рыбой не сочетается? А вы попробуйте!



г.Бугуруслан Оренбургской обл.

Надежда Трегуба:

Салат «Летний сад»

Продукты: 500 г капусты, 2 яблока, 2 моркови, 1 луковица, 50 г сахарного песка, уксус, соль, перец по вкусу.

Приготовление: мелко нашинкуйте капусту. Положите в кастрюлю с толстым дном. Добавьте туда уксус, соль и поставьте на огонь. Нагревая, непрерывно помешивайте, пока капуста не осядет на дно. Затем сцедите сок и добавьте очищенные и нашинкованные морковь, лук, яблоки, сахар и перец.

г.Губаха Пермской обл.

Светлана Шиндина:

Постный салат «Солнечная полянка»

1 стакан нарезанной соломкой свежей капусты выложить в кастрюльку, добавить **0,5 ч.ложки соли** и мять руками до образования сока, затем туда добавить **1 банку консервированной кукурузы, 1 упаковку мелко порезанных крабовых палочек, 1 свежий огурец**, порезанный мелкими кубиками, заправить **растительным маслом** или **соевым майонезом**, все перемешать. Выложить в салатник и украсить любой **зеленью**.

Еще в салат можно добавить консервированный **зеленый горошек**.

г.Дзержинск Нижегородской обл.

Алена Агеева:

Галушки «Смак»

400 г квашеной капусты, 1 луковица, 1 морковка, 2 яйца, 80 г сыра, 1,5-2 ст.ложки манки, соль, приправы - по вкусу.

Капусту отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, дать стечь воде. Пропустить капусту вместе с луковицей через мясорубку. Морковь натереть на мелкой, а сыр на крупной терке. В полученный ранее из капусты фарш добавить сырые яйца, морковь, сыр, манку, соль и приправы, все хорошенько перемешать.

В кипящую подсоленную воду чайной ложкой опускать галушки и варить на слабом огне 15 минут. Подавать со сметаной и зеленью.

Фаршированные огурцы

Огурцы - 5 шт., мясо вареное - 300-400 г, яйца - 2-3 шт., помидоры - 2-3 шт., сметана - 120 г, сахар - 1,5 ч.ложки, зелень, пучок салата, соль.

Свежие огурцы вымыть, разрезать вдоль, вырезать сердцевину. Огуречные сердцевины, салат и зелень нашинковать, добавить мелко нарезанные помидоры, рубленые крутые яйца, вареное мясо, нарезанное мелкими кубиками. Подготовленный фарш заправить сметаной, солью, сахаром, хорошо перемешать и заполнить им огурцы. Сверху посыпать зеленью и украсить листьями салата.

г.Пенза.

Надежда Сопильняк:

Закуска «Взрыв»

Продукты: 8 помидоров, 100 г зеленого горошка, 100 г ветчины, 2 ст.ложки майонеза, соль, зелень.

У помидоров срезать верхушки и сделать небольшое углубление. Ветчину нарезать кубиками, смешать с зеленым горошком и майонезом. Этой смесью заполнить помидоры и обсыпать зеленью.



Приятного аппетита!

ст.Старомышастовская Красноярского края.

Юлия Парфенова:

Салат из помидоров по-арабски

Мытые **помидоры** нарезают дольками, укладывают горкой в салатник, заправляют **солью** и **лимонным соком**, по бокам кладут **маслины** и **зеленый лук**, поливают **оливковым маслом**, сверху кладут **дольку лимона**. При приготовлении салат не перемешивают.

Салат «Прелесть»

Сырую морковь натереть на мелкой терке, **чеснок** подавить или натереть на терке, **копченую колбасу** мелко порезать кубиками.

Все **посолить**, заправить **майонезом** и перемешать.

г.Стерлитамак, Башкортостан.

Нина Калинычева:

Салат «Африканская роза»

Курицу отварить и порезать кубиками, **консервированные ананасы**, если крупные кусочки, то порезать кубиками и смешать в равных пропорциях с **мясом**. Добавить **консервированную кукурузу (200 г), немного красного молотого перца и заправить майонезом.**

Затем взять **помидоры**, срезать верх, мякоть удалить и заполнить помидорные чаши ананасово-куриной массой. Смотрится на праздничном столе потрясающе и очень вкусно.

Салат «Сердцеед»

Куриные сердечки отварить в соленой воде **с луком.** Остудить и нарезать дольками, отварить **фасоль,** взять **грецкие орехи, яйца** сварить вкрутую, все перемешать, добавить **чеснок** и заправить **майонезом**. Количество произвольное.

г.Ярославль.
фото Д.ВОЛОДИКОВА.



Ирина Ковтунова:

Салат «Королевский»

1 кг нежирной говядины, 500 г чернослива без косточек, 500 г майонеза.

Мясо сварить до готовности, посолить. Затем порезать на мелкие кубики. Чернослив промыть, распарить и мелко порезать. Добавить половину майонеза. Все тщательно перемешать. На ночь поставить в холодильник. Перед подачей на стол добавить оставшийся майонез.

п.г.т. Сенной Вольского р-на Саратовской обл.

Лидия Лебедева:

Закуска «Селедка с загадкой»

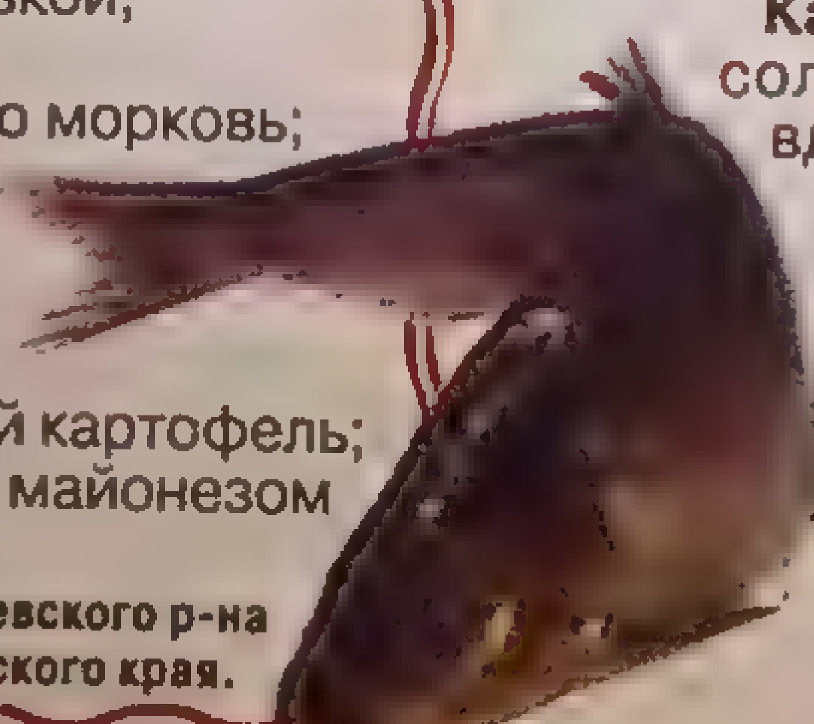
Филе соленой сельди без костей нарезать ломтиками. Нарезать мелкими кубиками **вареные картофель, морковь и свеклу (поровну).**

Приготовить заправку. Предварительно замоченный **желатин (на 20 г - 100 мл воды)** нагреть на водяной бане, помешивая, до полного растворения. Охладить, перемешать с **баночкой майонеза (250 мл).**

На плоское блюдо уложить слоями:

- слой картофеля, перемешанного с заправкой;
- слой сельди;
- заправленную морковь;
- слой сельди;
- заправленную свеклу;
- заправленный картофель;
- залить сверху майонезом с желатином.

с.Петухи Ключевского р-на Алтайского края.



Светлана Милаевская:

Салат «Восторг»

1,5-2 стакана вареной фасоли, 1 банка горошка, 1 банка консервированной кукурузы, 1 банка (700 мл) маринованных грибов (я беру вешенки), 1 средняя луковица, мелко порезанная.

Все смешать, заправить растительным маслом. Можно не солить. Еще я добавляю кудрявую петрушку и приправу хмели-сунели.

с.Надежда Ставропольского края.

Светлана Шляпина:

Закуска «Лодочки»

Картофель отварить в подсоленной воде, разрезать вдоль, ложкой выбрать середину, а углубления заполнить смесью из **рыбных консервов и яиц** (жидкость из консервов слить). Парус сделать из **тонкого ломтика** сыра, посаженного на шпажку.

г.Березники Пермской обл.

Лидия Якушева:

Салат «Маленькая черепашка»

5 вареных яиц, 150-200 г вареного мяса, 2 крупные луковицы, 2 больших яблока, 150 г сыра, 1 банка майонеза, 20 г желатина.

Для украшения: 1 стакан половинок грецких орехов.

Предварительно замочить желатин в 60 г холодной кипяченой воды. Набухший желатин нагреть на водяной бане, помешивая, до полного растворения, охладить, перемешать с майонезом. Все укладывать слоями и каждый слой промазывать желатиново-майонезной заправкой.

1-й слой - мелко нарезанные яичные белки;

2-й слой - нарезанное мелкими кубиками мясо;

3-й слой - лук полукольцами;

4-й слой - нарезанные кубиками яблоки (без кожицы);

5-й слой - натертые на мелкой терке желтки.

Верх смазать желатиново-майонезной заправкой и покрыть половинками грецких орехов. Выдержать в холодильнике 1 час. Благодаря желатину салат держит форму. Резать его нужно кусочками, как торт.

Решоты Н.-Ингашского р-на Красноярского края.

Парнас про нас

Частушки-«скатертушки»

Я хозяйка молодая
И готовить не могла.
Но мне «Скатерть-самобранка»
Научиться помогла.
Полюбила «Самобранку»,
Я же однолюбка.
Пробу с кушаний снимала -
Туже стала юбка.
Я к миленку своему
Проторю тропиночку,
«Самобранкой» удивлю
Свою половиночку.
Всем скажу, что «Самобранка» -
Вкусная, приятная.
Одного боюсь, девчата -
Стану необъятная.
С «Самобранкой» я готовлю,
Мне все мало, мало...
А сегодня удивилась:
Талия пропала.

Людмила КУШПЕТЮК,
г.Ковров Владимирской обл.

Мария Колесникова:

Куриный суп с лавашем

1 л воды, 1 большая куриная грудка, 1 луковица, 1-2 зубчика чеснока, 3-4 ст.ложки сливочного масла, 50 г томатной пасты, 0,5 пучка укропа и петрушки, 1 ч.ложка сушеного укропа, 150 - 200 г острого сыра, лаваш, 3-4 помидора.

Отварить грудку, затем вынуть из бульона, охладить, удалить кости и мелко нарезать. Бульон процедить. В 1 ст.ложке сливочного масла обжарить лук и чеснок до золотистого цвета, затем положить в бульон. Немного потушить помидоры, кожицу убрать, размять вилкой и вместе с соком влить в бульон. Добавить томатную пасту и сушеный укроп. Довести до кипения, затем уменьшить огонь и варить 15-20 минут, после чего положить куриное мясо и хорошо прогреть. За 5 минут до готовности положить зелень. Лаваш разрезать на кусочки и обжарить в сливочном масле до хруста. Налить суп и посыпать тертым сыром. Есть суп с лавашем.

Попробуйте, очень вкусно!

г.Саратов.



Оксана Шмелева, молодая мама:

Перловый суп по-польски

Перловая крупа - 200 г, любая зелень - 1 пучок, луковица - 1 шт., сушеные грибы - 2 ст.ложки, сливочное масло - 1 ст.ложка, 2-3 желтка, сметана - 1/4 стакана, мясной бульон - 2-2,5 л, сок лимона - 1-2 ст.ложки, соль.

Перловую крупу сварить на воде, затем воду слить. Овощи для супа мелко нарезать и положить в мясной бульон. Лук и грибы также нарезать ломтиками (сухие грибы предварительно сварить), слегка обжарить в сливочном масле и положить в бульон. Желтки смешать со сметаной и небольшим количеством бульона, влить и снять с огня суп. Добавить крупу и еще раз прогреть, но не кипятить. Приправить соком лимона и посолить. Подавать в горячем виде.

г.Балахна Нижегородской обл.

Наталья Макоед:

Суп «Сырный рай»

Этот суп можно варить на мясном бульоне, а можно на бульоне из кубика.

В 3-литровую кастрюлю с бульоном режем кубиками **7 средних картофелин** и варим 15 минут. Потом натираем на крупной терке **200 г колбасного сыра**. Обжариваем **2 небольшие морковки**, натертые на крупной терке, и **1 измельченную луковицу**. Все добавляем в суп. Взбиваем **3 яйца** и тоже - в суп. Через 5 минут снимаем с огня, суп готов. Сытно и быстро!

п.Радужный Челябинской обл.

Виктор Крылов:

Грибные щи

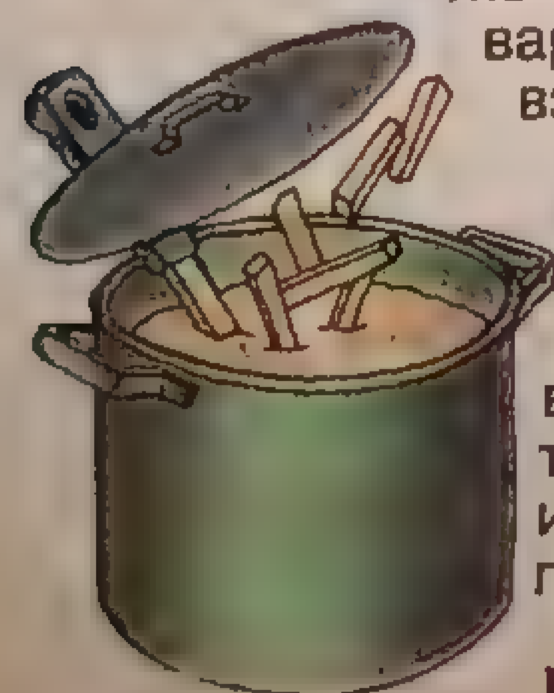
Изрубить мелко **2 луковицы**, поджарить в **2 ст. ложках растительного масла**, положить **2 стакана кислой капусты**, еще поджарить, развести сваренным **грибным бульоном с кореньями**, варить на маленьком огне. Перед самым обедом **ложку муки поджарить в ложке растительного масла**, развести грибным бульоном, влить в щи, положить туда же несколько мелко нашинкованных **отварных грибов**, вскипятить, **посолить и поперчить** по вкусу.

г.Сосновый Бор Ленинградской обл.

Людмила Кушпетюк:

Чесночный суп «Французский»

Берем **горсть чеснока**, режем на полоски, обжариваем на растительном или оливковом масле. Затем берем **1 литр молока**, разбиваем в молоко **3 яйца**, желтки пока отделить в чашечку, кладем только белки. Обжаренный чеснок с белками в молоке поставить на огонь и дать закипеть, затем огонь потушить и при выключенном огне в варево положить взбитые 3 желтка, **посолить, поперчить**. Для пикантности добавить **немного тертого сыра** и подать суп с гренками.



г.Ковров Владимирской обл.

Хорошая еда требует труда

Я очень люблю кулинарию, занимаюсь этим давно. Собираю рецепты, газеты покупаю разные и авторов «Скатерти-самобранки» часто встречаю в других изданиях. Думаю, что это отлично!

Хочу сказать, что кулинария не может иметь один рецепт, например, пирога с яблоками. У шарлоток масса вариантов, и если кто-то прислал подобный рецепт, вовсе не значит, что он «украден». Не будешь же к каждому письму добавлять «тетя дала», «бабушка в наследство оставила...».

А насчет «неизвестных ингредиентов» так скажу: на то и кулинария, чтобы интересоваться! В журналах и книгах не так трудно узнать, что анчоус - это рыбка, ее можно заменить обычной хамсой, килькой, если, убрав кости, мелко нарезать и смешать с майонезом.

Креветки, например, на Украине, где я жила в маленьком портовом городе, на рынке продают вареными в кулечке, как семечки. В Баку так продают каштаны. Я сейчас живу в Сибири, здесь есть брусника, клюква, облепиха, а во многих регионах таких ягод нет. Поэтому не надо газете отказываться от каких-то рецептов только потому, что кому-то они кажутся редкими или экзотическими. Страна велика, у всех разные возможности.

На мой взгляд, и сложные рецепты тоже нужны. Иногда очень приятно потрудиться. «Хорошая еда требует труда». А просто рецепт из трех составляющих (да еще эта вечная сода, когда давным-давно есть разрыхлители) - примитивно!

Думаю, что придирки к газете - просто наши женские капризы, а не любовь к хорошей кухне.

С.ЗЫРЯНОВА, г.Барнаул.

Светлана Суханова:

Потроха куриные в соевом маринаде

250 г куриных потрохов, 100 г кляра, 50 г куриного жира.

Маринад: 100 г растительного масла, 1/2 лимона, 1 ст. л. сахара, 4 ст. л. соевого соуса, зелень, соль, перец.

В небольшой плоской посуде сделать маринад, в котором замочить на 1-1,5 часа потрошки, порезанные на приблизительно одинаковые кусочки. Затем в растопленном жире жарить кусочки, предварительно каждый обмакнув в кляр.

Это просто сказка, ставшая былью.

Рубец в соусе

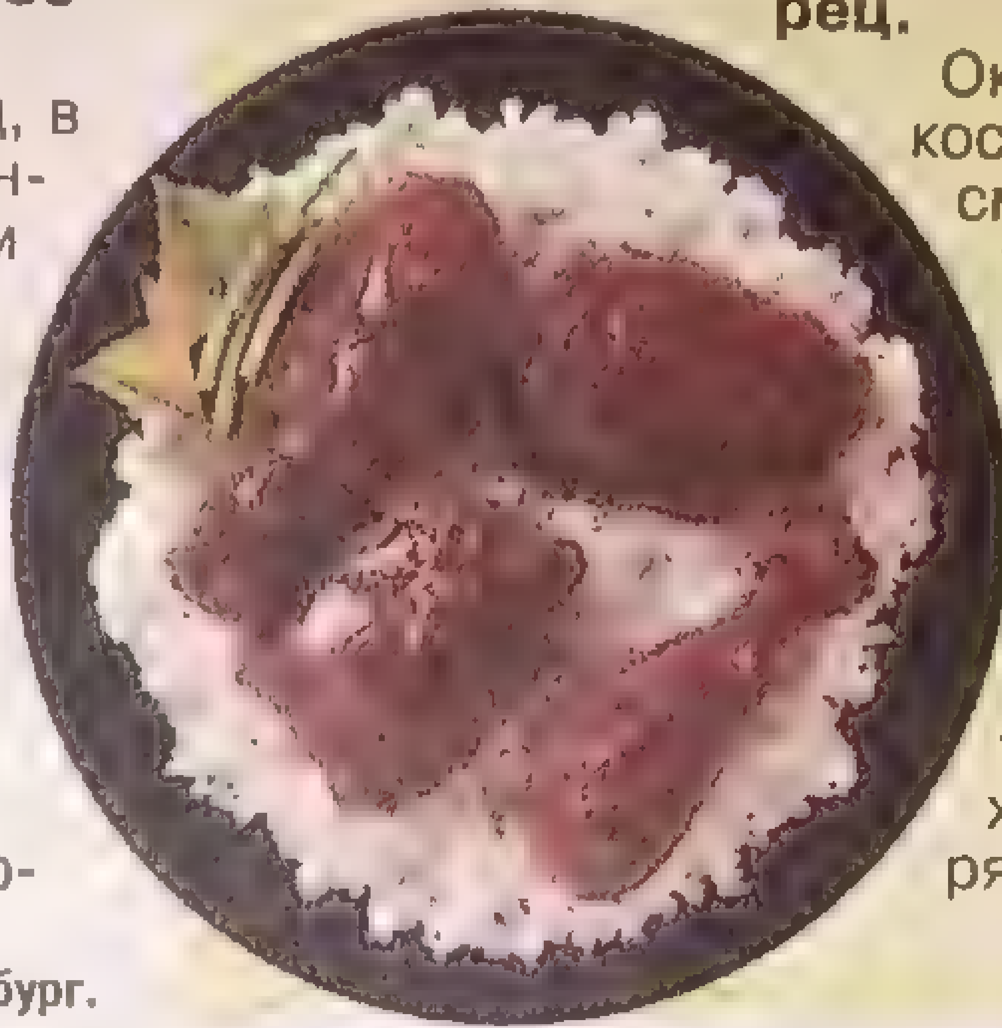
Рубец отварить в подсоленной воде **с черным перцем и лавровым листом**. Остудить и нарезать тонкими длинными кусочками, как на бефстроганов. Залить любым **соусом (луковым, томатным)** и кипятить 15-20 минут. Подавать с отварным рисом и солеными овощами.

г. Оренбург.

Елена Литвинец:

Запеченные окорочка «Триумф»

1 кг куриных окорочков, 2 луковицы, 300 г сыра, 300 г шампиньонов, майонез, соль, перец.



Окорочка освободить от костей, отбить. Уложить на смазанный маслом противень. Грибы нарезать, обжарить. Каждый кусочек мяса слегка смазать майонезом, чуть посолить и поперчить. Сверху положить колечко лука, потом грибы. Посыпать тертым сыром. Запечь в духовке до готовности курятины.

г.Тула.

Раиса Городничая:

Лапша с грибами

350 г лапши, 50 г лука, 100 г ветчины, 300 г грибов, 40 г сливочного масла, 200 г сметаны, 50 г твердого сыра, 1 куриный кубик.

Грибы отварить, нарезать кубиками, лук нарезать полукольцами. На разогретом сливочном масле быстро обжарить ветчину, предварительно нарезанную кубиками, затем добавить лук и грибы. Все это потушить 5 минут, потом смешать со сметаной и куриным кубиком, довести до кипения. Сварить лапшу, слить воду и смешать с приготовленным грибным соусом. Осторожно перемешать и посыпать тертым сыром. Грибы можно использовать маринованные.

г.Славянск-на-Кубани, Краснодарского края.

Елена Трубчанинова:

Картофельный рулет «Школьная пора»

Картофель - 1 кг, колбаса - 250 г, яйца отварные - 4 шт., лук-репка - 2 шт., майонез или сметана - 200 г, соль, масло растительное - 2-4 ст.ложки, зелень.

Приготовить картофельное пюре, расстелить его на марлю (смоченную водой) пластом толщиной 1,5-2 см. На середину выложить нарезанную соломкой колбаску, кубиками яйца, мелко порезанный лук, нашинкованную зелень посолить. По краям загнуть с помощью марли, перекинуть на доску, освободив при этом марлю, и с доски - на смазанный маслом и посыпанный панировочными сухарями противень. Придать форму батона с полосками наверху. Запечь. Выпекать до румяной корочки. Подать на стол со сметаной.

г.Арзамас Нижегородской обл.

Галина Сироткина:

Капуста с сардельками

0,5 кг квашеной капусты, 100 г сала, 1 крупная луковица, 2-3 картофелины, 2 сардельки, 3-4 шт.чернослива, перец, семена кориандра.

Сало нарезать мелкими кубиками и обжарить. Добавить рубленый лук, капусту, ломтики картофеля и чернослив. В середину уложить сардельки. Добавить перец и размолотые семена кориандра. Залить все 1 стаканом воды или мясного бульона, закрыть крышкой и тушить 30-40 минут.

д.Б.Арья Уренского р-на Нижегородской обл.

Оксана Юркевич:

Мясо под шубой

Мясо, лук, чеснок, картофель, сыр, майонез.

Мясо нарезать кусочками, отбить и положить на дно жаровни, посыпать нарезанным полукольцами луком и измельченным чесноком так, чтобы мясо было покрыто полностью. Нарезать картофель соломкой и положить на слой лука. Посыпать сверху сыром, залить майонезом. Запечь в духовке. Для быстроты процесса мясо и картофель можно предварительно обжарить.



г.Калинковичи Гомельской обл.

Виктория Беляева:

Запеканка «За уши не оттащишь»

1 кг очищенного сырого картофеля нарежьте ломтиками, положите слоем на сковородку, сверху - **150 г (или чуть больше) свежей или соленой рыбы**, посыпьте **нашинкованным луком (всего 5 луковиц)**. Снова - слой картофеля, сверху - **250 г жирной свинины (кусочками)** и посыпьте луком. Снова - картофель, **полейте растопленным маслом** и запеките в духовке. **Яйцо** смешайте с **1/2 стакана молока и 1 ч.л. муки**, все взбейте, посолите. Затем залейте блюдо этой смесью и снова - в духовку.

г.Краснодар.

Пироги закусочные

Наталья Боброва:

Пирог картофельно-луковый

Тесто: 1,5 стакана муки, 250 г майонеза, 3 яйца, 100 г сметаны, 0,5 ч.ложки соды.

Тесто получится жидким, как на оладьи.

Начинка: 3 картофелины, 3 луковицы.

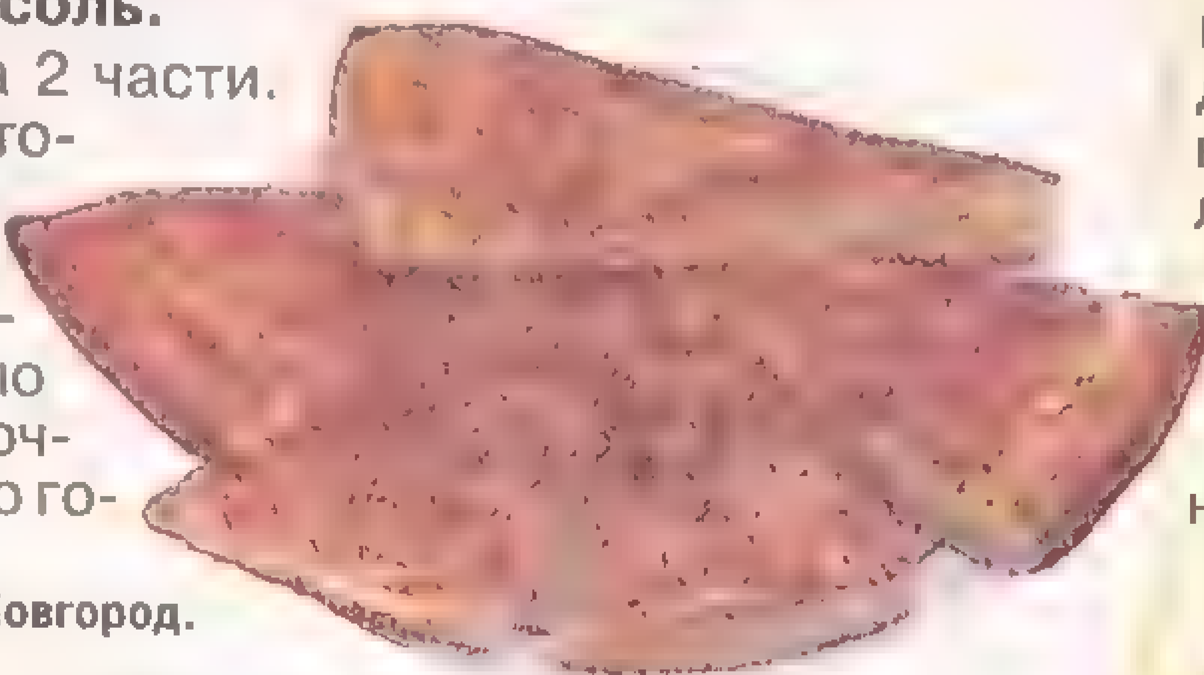
Картофель натереть на терке, лук нарезать. Выложить на сковороду половину теста, положить лук, картофель (посолить, поперчить). Накрыть второй половиной теста. Поставить в нагретую духовку, довести до готовности.

Татарский пирог

Тесто: 0,5 кг муки, по 0,5 стакана воды и подсолнечного масла, 0,5 пачки маргарина, 1 ст.ложка водки, 1 яйцо для смазки, соль по вкусу.

Начинка: 0,5 кг картофеля (сырого), нарезанного кусочками, 1 куриный кубик, 200 г сырого фарша, 2 лавровых листа, 2 ст.ложки сливочного масла, соль.

Замесить тесто, разделить на 2 части. 1 часть раскатать, положить картофель, фарш и посыпать кубиком. Накрыть второй половинкой теста, края защипать. Сделать в тесте 2 дырки, в которые положить по листочку лаврушки и кусочек сливочного масла. Поставить в духовку до готовности.



Нижний Новгород.

Тамара Вронко:

Пирог с горбушей

3 луковицы, 3 моркови, 1 яйцо, 250 мл молока, 7 ст.ложек муки, 600-700 г филе горбуши, соль.

Из муки, молока и яйца замесить жидкое тесто, посолить по вкусу.

Обжарить на растительном масле тертую морковь и мелко нарезанный лук в течение 10 минут. Выложить в форму (20x20 см) с бортиками половину овощей. Кусочки горбуши (приблизительно 5x5 см) обмакиваем в тесто и плотно выкладываем на овощи. Сверху выливаем оставшееся тесто и выкладываем оставшиеся овощи.

Запекаем в духовке при 150° 30-40 минут. За 15 минут до готовности смазываем **майонезом (100 г)**. Жир сливаем, нарезаем пирог кусочками.

Всем приятного аппетита!

г.Гродно, Беларусь.

Алена Агеева:

Беляш по-казахски

Для теста: 2,5 стакана муки, 10 г дрожжей, 3/4 стакана молока, полчайной ложки сахара, соль.

Для начинки: 600 г мяса (говядина или баранина), 1/4 стакана молока, 2 луковицы, соль, перец, растительное масло.

Подогрейте молоко, добавьте в него соль, сахар, всыпьте часть муки. Разведите в воде дрожжи и влейте в полученную ранее массу, размешайте, добавьте оставшуюся муку, замесите тесто. Поставьте его на 2 часа в теплое место. Мясо прокрутите через мясорубку. Мелко нарежьте лук и смешайте его с мясом. Добавьте соль, перец, молоко и тщательно перемешайте. Тесто разделите на небольшие кусочки и раскатайте лепешки. На середину каждой выложите фарш, края защипите, оставив середину открытой. Жарьте на растительном масле, начиная с открытой стороны. Приятного аппетита.

г.Пенза.

Татьяна Жукова:

Пирожки ленивые «Мир в семье»

10 картофелин средней величины, 1 ст.ложка крахмала, 1 яйцо, соль, масло.

Картошку сварить в мундире, очистить, пропустить через мясорубку. В массу вбить яйцо, смешать с крахмалом и хорошо взбить.

На разогретый противень выложить всю массу, разровнять, ножом (не разрезая) начертить квадратики 5x6 см.

На каждый квадратик положить **пластинку обжаренного сала, или филе рыбы, или фарш из грибов, мяса, риса с яйцом** (в общем, что есть под рукой) **- по 2 чайные ложечки.**

Поставьте в печь и запекайте до золотистой корочки.

Готовый пирог порезать на квадратики, смазать маслом, осторожно выложить на блюдо.

п.Горевое, Емельяновский р-он Красноярского края.

Валентина Черенко:

Пирог манно-капустный

2 стакана манной крупы, 2 стакана молока, 4 яйца, соль, капуста, 0,5 пачки маргарина (заморозить).

Манную крупу залить молоком и поставить для набухания на 20-30 минут. Маргарин натереть на крупной терке, добавить мелко нашинкованную капусту и взбитые яйца. Все перемешать с манкой, посолить и выложить на смазанный маслом противень. Поставить в разогретую духовку и печь на небольшом огне около часа. Подать на стол горячим.



г.п.Старобин Солигорского р-на Минской обл., Беларусь.

Прошу поощрить...

Здравствуйте, уважаемая редакция!

Обращаюсь к вам с просьбой поощрить читательницу П.А.Гущину. Ее рецепты просты, доступны всем, а главное - они написаны сердцем. Прочитала их и представилась мне эта женщина такой милой, доброй, с ласковыми глазами и озорной улыбкой, хотя, судя по ее письму, и не всегда счастливой...

А.Г.АРЖАНОВА, г.Дзержинск.

Уважаемая Антонина Григорьевна! Вы очень порадовали нас своим письмом: судя по всему, читательское общение через нашу газету становится популярным. Теперь у нас почти клуб единомышленников и друзей.

Считаем, что публикация вашего письма является прекрасным подарком. Оно будет радостью для П.А.Гущиной.



Антонина Аржанова:

Творожный торт с вишней и кукурузными хлопьями

Этот торт очень вкусный, полезный, и, самое главное, готовится он без выпекания, а это важно в летнее жаркое время, ведь так не хочется пользоваться духовкой.

Для этого торта нам потребуется: **100 г сливочного масла, 100 г горького шоколада, 150 г кукурузных хлопьев, 12 г желатина, 100 г песка, 2 желтка, сок 1 лимона, 250 г нежирного творога, 200 г сливок, 400 г вишни (без косточек). В зимнее время я использовала консервированную вишню.**

Начинаем готовить с большим желанием и прекрасным настроением.

Сливочное масло и измельченный шоколад растопить на водяной бане, добавить хлопья, тщательно размешать. Лист пергамента смазать сливочным маслом. На него выложить 12 чайных ложек этой массы (это для украшения торта). Раскладывать массу кучками. Взять разъемную форму, дно и бортик выстлать пергаментом, смазанным маслом. Выложить оставшуюся массу и поставить в холодильник на 1 час.

Желатин замочить на 10 минут в холодной воде. Песок растереть с двумя желтками, добавить лимонный сок и творог, протертый через сито. Сливки взбить. Я иногда заменяю сливки жидкой сметаной, она хорошо взбивается. Все перемешать, кроме сливок. Желатин растопить в небольшом количестве воды на слабом огне и добавить вместе со сливками в творожный крем. Часть крема выложить в форму на корж из хлопьев. На него равномерным слоем разложить вишни. Сверху выложить оставшийся творожный крем. Торт в течение часа подержать в холодильнике.

Перед подачей на стол украсить торт 12 кучками хлопьев с шоколадом.

г.Дзержинск Нижегородской обл.

Нина Крюкова:

Печенье со свеклой

200 г маргарина размягчить и смешать с **4 стаканами муки**, туда добавить **1 стакан песка, 1 яйцо, 2 ст.ложки майонеза. 2 крупные вареные свеклы** натереть на мелкой терке. Всю эту массу соединить и перемешать. Затем пропускаем через мясорубку. Через каждые 5 см массу из мясорубки подхватываем ножом и отрезаем. Полученное лохматое печенье выложить на противень, посыпать мукой и выпечь до готовности.



Нижний Новгород.

Елена Кузьмичева:

Торт «Карлсон вернулся!»

Возьмите **3 готовых бисквитных коржа (продаются в магазинах), 500-700 г сливок (жирность не менее 30%), пакетик ванильного сахара, 3-5 ст. ложек сахарной пудры, 1 банку консервированных персиков, 1 пакетик желатина.**

Приготовление: банку персиков открыть и слить жидкость, в нее положить желатин на 30 минут. Персики нарезать кусочками, отложив несколько половинок для украшения. Сливки взбить с сахарной пудрой и ванильным сахаром. Затем сироп с загустевшим желатином перемешать с нарезанными персиками и понемногу добавить в эту массу взбитые сливки. Аккуратно все перемешать и щедро промазать бисквитные коржи. Верхний корж украсить оставшимися персиками и миндальной стружкой.

Нижний Новгород.

Любовь Ткач:

Пирог с начинкой из щавеля

300 г щавеля, 1-2 ст.ложки сахара, 1 ст.ложка картофельной муки (крахмала).

Молодые листья щавеля тщательно перебрать, промыть и обсушить салфеткой. Затем щавель мелко нарезать и смешать с сахаром и просеянным крахмалом.

Приготовить для пирога **дрожжевое тесто**. Из 2/3 количества теста раскатать нетолстый пласт, уложить на смазанную маслом сковороду и слегка разровнять, чтобы толщина теста была равномерной по всей сковороде. Обсыпать поверхность теста **1-2 ст.ложками молотых сухарей**. Разложить слоем начинку из щавеля. Из оставшегося теста раскатать верхний (более тонкий) пласт, закрыть пирог, проколов поверхность в нескольких местах вилкой. Дать ему расстояться 10-25 минут и затем смазать поверхность сладким чаем. Выпекать пирог в горячей духовке до готовности и подать горячим или холодным, по вкусу.

г.Тольятти Самарской обл.

Ирина Ковтунова:

Банановые булочки

2 банана, 2 ст.ложки меда, 2 ст.ложки оливкового масла, 1/2 ч.ложки ванилина, 1 1/4 стакана муки, 1 ч.ложка соды, 1 стакан измельченных орехов.

Смешать мед, размятые в пюре бананы, масло. Затем добавить все остальное, сформовать булочки. Выложить на противень, посыпать кунжутом. Печь 20 минут.

п.г.т. Сенной Вольского р-на Саратовской обл.

Татьяна Беленькая:

Печенье «Малютка»

Из **200 г мягкого маргарина, 250 г муки, 100 г сахара, щепотки соли** замесить тесто. Раскатать пласт толщиной 3 мм, маленькой рюмкой вырезать кружочки, уложить на смазанный маслом противень. Выпекать печенье в горячей духовке. Когда печенье остынет, склеить по два **джемом**, уложить на тарелку, посыпать сахарной пудрой. Для более праздничного случая вместо джема промазывают печенье сливочным кремом и покрывают **глазурью: 2 ст.ложки какао, 1/4 стакана сахара, 1 ст.ложка сливочного масла, 1,5 ст.ложки молока** вскипятить.



г.Хабаровск.

Галина Воронова:

Салат «Весь огород»

На 3-литровую банку: 7-8 мелких огурцов, 2-3 бурых томата, 2-3 луковицы, 4-5 долек чеснока, корешок петрушки, листок сельдерея, тонкий корешок хрена, зонтик укропа, 2-3 штуки сладкого перца. Промежутки забить **капустой**.

Заливка: 1,5 л воды, 2 ст.л. соли, 5 ст.л. сахара без верха.

Банку залить заливкой и стерилизовать 20 минут при температуре 85 градусов. Добавить **5 ст.л. 9%-ного уксуса**. Закатать, перевернуть, укутать в одеяло.

Салат «6 х 6»

Взять по **6 штук баклажанов, перца, моркови, лука, томатов, огурцов.**

Морковь потереть, остальное порезать и перемешать. Залить заливкой: **1 стакан масла, 2,5 ст.л. соли, 1 стакан сахара, 1 ч.л. уксусной эссенции, разведенной в 22 ст.л. кипяченой воды**. Тушить 1 час с момента закипания. Разложить в горячие простерилизованные банки и закатать.

г.Иваново.



Елена Бухаринова:

Кабачки консервированные «Дачные»

Кабачки очистить, нарезать кружочками, сложить в 3-литровые банки. При желании можно добавить нарезанные кружочками **огурцы**. Добавить **2-3 лавр.листа, 3-4 гвоздики, веточку укропа, стручок горького перца, 1 ст.л. сахара, 2 ст.л. соли.** Вскипятить воду, залить в банки, дать постоять 2-3 часа, рассол слить, снова вскипятить, добавить **1 ч.л. 9%-ного уксуса**, закатать.

г.Березняки Пермской области

Анна Фокина:

Икра из сладкого перца

5 кг сладкого перца, 3,5 кг моркови, 3 головки чеснока, 3 стручка горького перца, 2 л томатного сока, 200 г 9%-ного уксуса, 1 стакан сахара, 1 стакан растительного масла, 2-3 пучка зелени.

Перец разрежьте на 4 части, а морковь перемелите на мясорубке. Измельчите чеснок, горький перец и зелень. Посолите по вкусу.

Поставьте на огонь и варите 40 минут с момента закипания. Горячим разлить в банки.

п.Новинки Богородского района Нижегородской обл.

Надежда Марар:

Свежие помидоры зимой

Взять **толстокожие помидоры**. Нарезать немного крупнее, чем на салат. Сложить в банки 0,5 и 0,7 л, залить холодной водой и поставить на стерилизацию на 10-15 минут с момента закипания. Закатать.

Зимой открыть, воду слить, добавить **соль, масло растительное, лук, чеснок** - и салат из свежих помидоров готов.

Помидоры с вкусным рассолом

Даю раскладку на 5 трехлитровых банок.

У **помидоров** надрезать верхушки, уложить в банки, залить кипятком, укутать на 30 минут.

В это время пропустить через мясорубку **4 болгарских перца, 4 морковки, 4 головки чеснока, 2 стручка горького перца.**

Налить в кастрюлю **6 л воды**, вскипятить, положить пропущенные через мясорубку овощи, добавить **200 г соли, 300 г сахара, лавровый лист, душистый перец.**



Перед тем как влить рассол, в каждую банку, предварительно вылив из нее воду, добавить 100 г 6%-ного уксуса, закатать банки, укутать.

г. Сочи.

Зоя Черкас:

Аджика «Жгучее сердце»

0,5 кг помидоров, 0,5 кг сладкого перца, 20 г горького перца, 300 г чеснока, 120-140 г соли, 50 г подсолнечного масла.

Овощи очистить, пропустить через мясорубку, добавить соль, масло. Смесь должна постоять сутки, затем ее нужно разложить в банки и поставить в холодильник.

г.Минск.

С.П.Разуваева:

Салат «Осенний»

На 10 литровых банок консервов берут 1,6 кг зеленого сладкого перца, 4,4 кг белокочанной капусты, 1,6 кг моркови, 1,2 кг репчатого лука.

Овощи тщательно моют и мелко режут, морковь натирают на терке. Затем кладут в большую кастрюлю или таз, добавляют 150 г соли, 50 г сахара, 0,9 л 6%-ного уксуса, 90 г растительного масла (рафинированного), все тщательно перемешивают и раскладывают в поллитровые или литровые банки. Во время раскладки в банки добавляют душистый черный перец горошком и гвоздику (по 2-3 шт. на банку), лавровый лист (по 2-4 листа на банку) и заливают все соком, который образовался при перемешивании овощей. После этого банки с салатом стерилизуют (поллитровые - 20 мин., литровые - 30) и укупоривают крышками.

г.Шумерля, Чувашия.

Татьяна Гришакова:

Заготовка щавеля на зиму

Щавель промыть. Порезать полосками. Плотно набить 0,5 л-1 л банки. Стерилизовать 30-40 минут. Закрыть. Хранить в прохладном месте при температуре 0-5°С. С таким щавелем зимой можно печь пироги.

Сухая приправа из крапивы

Летом собрать много **крапивы** в экологически чистом месте. Высушить ее. Размять затем до порошкообразного состояния и добавлять в нее различные сухие травы: **петрушку, укроп, базилик, сельдерей, сушеный чеснок, душистый перец, майоран** и др. Эту приправу можно добавлять в любые готовые блюда. И каждый день в течение всего года у вас на столе будут живые витамины!

с.Макарьевка Алтайского края.

Ольга Мелешкина:

Салат из огурцов

3 кг огурцов, 5 луковиц, пучок укропа, 4 ст.ложки песка, 1 стакан растительного масла, 1 стакан 9%-ного уксуса, 100 г соли.

Огурцы порезать кружочками, лук кольцами, мелко порезать укроп. Все сложить в кастрюлю, добавить соль, сахар, масло и уксус. Дать постоять 5 часов, затем разложить в банки и стерилизовать 15-20 минут, закатать.

г.Рязань

Елена Горбунова:

Салат из зеленых помидоров

Лук мелко порезать кольцами и обжарить в **растительном масле**. Порезать **помидоры** кружочками, добавить к луку и немного обжарить, **соль по вкусу**. Разложить салат в банки, закатать. 1-литровую банку стерилизовать 10-15 минут.

Икра из свеклы

4 кг свеклы, 2 кг сладкого перца, 2 кг лука, 2 кг красных помидоров, 50 г горького перца.

Лук и перец нарезать соломкой, обжарить в подсолнечном масле до полуготовности. Помидоры, пропущенные через мясорубку, и свеклу, натертую на крупной терке, тушить в кастрюле 1 час, периодически помешивая. Затем добавить лук и сладкий перец, горький перец, пропущенный через мясорубку, соль по вкусу. Тушить 5-10 минут. В горячем виде разложить в банки и закатать.



Н.Новгород.

Забыли указать адрес...

Пишет вам Анастасия Пономаренко из г. Юрги. Мне всего 17 лет, я хозяйка молодая. И мне хотелось бы на страницах газеты найти рецепт приготовления шоколадной пасты.

Настя! Мы уже дважды печатали рецепты шоколадной пасты и готовы были выслать вам их, чтобы не повторять в газете (нас за это постоянно корят самые дотошные читатели).

Но адрес вы не указали почему-то... Поэтому ваше послание останется без ответа не по нашей вине.

Наталья Макарова:

Клубнично-ревеневый джем «Сладкая сказка»

750 г клубники, 750 г молодого ревеня (по возможности красного), сок и цедра 1 лимона, 1,5 кг сахара.



Клубнику тщательно промыть, высушить, удалить плодоножки, размять. Ревень вымыть, очистить, снять пленки, порезать на куски длиной 1 см. Клубнику и ревень перемешать с сахаром, цедрой и лимонным соком, поставить под крышкой на ночь. На следующий день довести до кипения и варить 4 мин., на сильном огне, постоянно помешивая. Сразу же переложить в банки и укупорить.

г.Тольятти Самарской обл.

М.О.Бурнашова:

Клубничная наливка

500 г ягод клубники нарезать, **1 л воды, 1 пакетик ванилина.** Закрыть и настоять в темноте 1 месяц. Отжать и процедить. Сварить сироп из 1 **стакана воды и 400 г сахара**, остудить и смешать с клубничной наливкой. Процедить через марлю и настоять еще несколько месяцев.

ст.Динская Краснодарского края.

Десерт к празднику

Клубника с бананами «Пьянящий восторг»

Клубнику вымыть и обсушить. Банан очистить. Все выложить слоями в банку с завинчивающейся крышкой. Смешать коньяк, сахар, молотые орехи, имбирь и влить в банку, чтобы жидкость полностью покрывала содержимое. Хорошо закрыть банку.

500 г клубники, 1 банан, 10 очищенных грецких орехов, 250 мл коньяка, 250 г сахара, 1 щепотка молотого имбиря.

Клубника в коньяке с киви

Клубнику вымыть и обсушить салфеткой. Очистить и нарезать тонкими ломтиками киви. Смешать коньяк с сахаром. Выложить клубнику и киви слоями в банку с завинчивающейся крышкой и залить коньяком так, чтобы он полностью покрывал содержимое банки.

1,5 кг клубники, 6 киви, 0,5 л коньяка, 450 г сахара.

Эльмира Филиппова:

Овощная приправа для супов

1 кг моркови, 1 кг помидоров, 1 кг репчатого лука, 300 г красного сладкого перца, 300 г укропа, 300 г петрушки, 300 г сельдерея, 1 кг соли.

Овощи и зелень тщательно промыть, обсушить и мелко нарезать, морковь натереть на крупной терке. Добавить соль, все перемешать и разложить по банкам. Закрыть банки пергаментной бумагой и завязать. Хранить в холодильнике. При заправке супов, борщей и других блюд соль не добавлять.

г.Пермь.

Привет,

Наталья Шевцова:

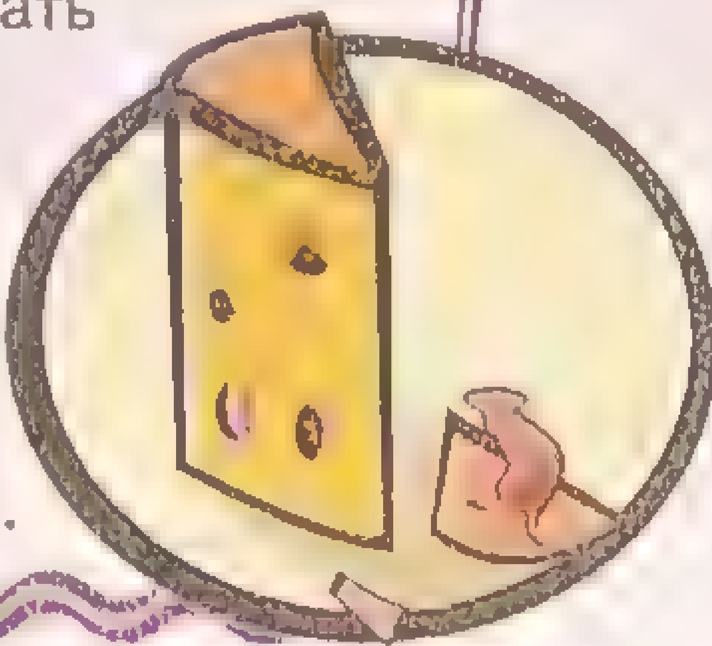
«Фруктовый» сыр

Творог смешать с **молоком** так, чтобы по густоте масса напоминала сметану, нагреть до появления сыворотки. Когда творог начнет собираться в комок, отцедить и в узелке повесить, чтобы стекла сыворотка.

Затем творог размять, добавить **3-4 яйца на 1 кг творога, кусочек сливочного масла** и нагреть смесь до кипения. Помешивать. Добавить соду - примерно 1 ст.ложку без верха на 1 кг творога. Когда творог расплавится, добавить сахар: **1-2 стакана (по вкусу)**. Перемешать до растворения сахара.

Снять с огня. Добавить **ванилин и фруктовую эссенцию - «Дюшес»** или любую другую. Тщательно размешать и вылить в смазанную маслом посуду. Охладить и сыр готов.

г.Короча Белгородской обл.



Ольга Втюрина:

Конфеты «Костерок»

500 г сахарного песка, 200 г сливочного масла, 0,5 стакана молока, 2 ст.ложки какао.

Все перемешать, довести до кипения, остудить и всыпать **1 пачку детской смеси «Малютка»**. Перемешать, сделать шарики, обвалять в какао и поставить на холод.

Н.Новгород.

Юлия Нечай, 14 лет:

Торт без выпечки «Торопыжка»

500 г любого печенья, 1 стакан ядер грецких орехов, 1 банка сгущенки, 1 ст.ложка какао.

Печенье мелко разломать, орехи разрубить и чуть поджарить, перемешать все со сгущенкой, переложить в форму и поставить на холод. Перед подачей посыпать какао.

Приятного аппетита!

г.Ермолино Калужской обл.

Светлана Бойко:

Торт из хлебных крошек по-латышски

400 г ржаных крошек, 200 г сиропа от брусничного варенья, 250 г 35%-ных сливок, 2 ст.ложки сахара.

Хлебный мякиш натереть на терке и смешать с сиропом. Выложить горкой в красивую посуду. Сливки взбить с сахаром в густую пену, украсить горку сверху, поставить в холодное место на 1 час на пропитку.

Можно торт украсить ягодами из варенья.

п.Степной Волгоградской обл.

Елизавета Растатурина:

Шоколадная паста

1 л молока, 3 ст.ложки какао, 6-8 ст.ложек муки, 200 г сливочного масла или маргарина.

Молоко ставим на огонь в алюминиевой кастрюле, добавляем какао, тщательно перемешиваем, кладем муку, размешиваем, добавляем масло и варим на медленном огне до загустения. По желанию в пасту можно добавить кокосовую стружку или орехи.

г.Кирово-Чепецк Кировской обл.

Нина Подольская:

Конфеты «Безделушка»

3 стакана сахара, 0,5 стакана молока, 1 ст.ложка сливочного масла, 1 стакан муки, какао или сухой порошок фруктового сока типа «Юппи» - по желанию.

Сахар, молоко, масло смешать и варить 15 минут. Снять с огня и всыпать муку (1-1,5 стакана). Размешать и выложить на мокрую доску. Раскатать в пласт мокрой бутылкой, порезать на небольшие квадратики.

с.Моховое Аннинского р-на Воронежской обл.

Екатерина Дорошенко, восьмиклассница:

Десерт «Зефир с фруктами и ягодами»

0,5 кг зефира, 1 баночка сметаны, 1 стакан клубники, 1 (небольшой) банан, 1 киви, 0,5 стакана малины.

Зефир разрезаем вдоль и выкладываем пластинками дно блюда. Смазываем сметаной. Клубнику разрезаем на половинки и укладываем на зефир. 3-й слой - вновь пластинки зефира, сметана, а сверху - кружочки банана. Вновь зефир, сметана и киви; зефир, сметана и малина.

Все смазываем сметаной и ставим в холодильник на 4-5 часов.

с.Плато-Ивановка Ростовской обл.

Юлия Н.:

Рулет из кукурузных палочек

Хотела бы поделиться с читателями своим рецептом, который использовала моя мама при приготовлении сладкого блюда, когда я была маленькой.

Ирис - 300 г, сливочный маргарин - 250 г, кукурузные палочки - 200 г.

Маргарин и ирис поместить в миску или неглубокую кастрюльку, поставить на слабый огонь и постоянно помешивать. Растопить до получения однородной массы. Снять с огня, всыпать в миску кукурузные палочки, размешать, вылить полученную массу в целлофановый мешочек, придать форму рулета и положить в холодное место.

г.Н.Новгород.

Галина Гришаева:

Десерт «Поцелуй Афродиты»

500 г яблок, 1 яичный белок, 60 г сахара, 1 стакан сливок, 40 г сахарной пудры, измельченные орехи.

Яблоки испечь и протереть через сито, добавить взбитый яичный белок, сахар.

Сливки охладить, взбить до загустения, добавить сахарную пудру.

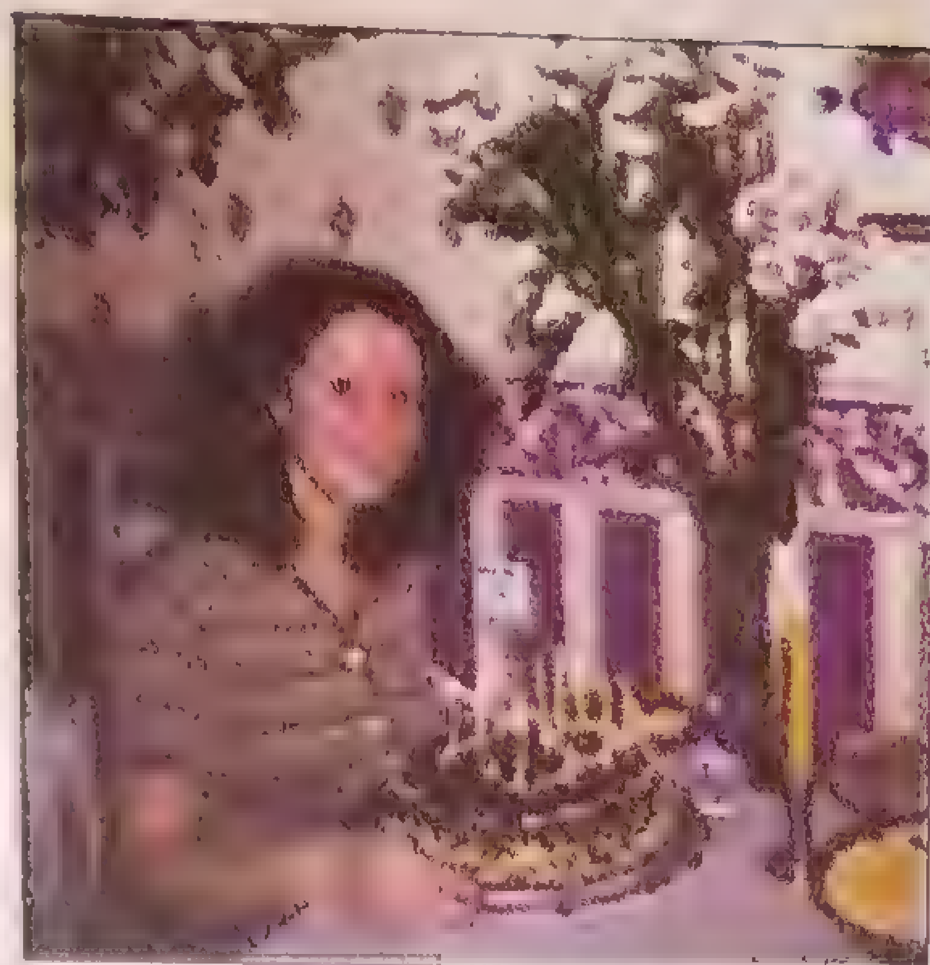
Половину взбитых сливок подмешать к яблочному пюре, массу выложить в вазочку, сверху украсить оставшимися взбитыми сливками и орехами.



г.Лабытнанги, Ямало-Ненецкий автономный округ.

Галина Лебищак, врач-кардиолог:

Торт «Сникерс»



Это любимый торт моей дочери Наташи.

Первое тесто: 0,5 пачки маргарина (125 г), 1 ст.ложка сахара, 2 яйца, 1 ч.ложка разрыхлителя, муки столько, чтобы получилось тесто, как на вареники.

Тесто натереть через крупную терку на противень. Охлажденные после выпечки жгутики мелко поломать - до размера половины арахисового орешка. Хорошо перемешать с кремом.

Крем: 1 банка вареной сгущенки, 200 г сливочного масла, 200 г жареного арахиса. Масло взбить со сгущенкой, добавить арахис.

Второе тесто: 2 яйца, 1 стакан сметаны, 1 стакан сахара, 2 неполных стакана муки, 1 ст.ложка разрыхлителя, 4 ст.ложки какао.

Яйца растереть с сахаром, добавить сметану. Всыпать муку, смешанную с разрыхлителем и какао. Испечь 2 коржа.

Сделать заварной крем: 1,5 стакана молока, 1 стакан сахара, 1 пачка ванильного сахара, 1 полная ст.ложка крахмала. Вскипятить молоко с сахаром, влить разведенный крахмал, остудить. Добавить 400 г сливочного масла, взбить миксером. Смазать этим кремом темные коржи.

Собрать торт. Первый - темный корж, затем - масса с ореховым кремом, затем снова темный корж.

Подготовленный таким образом торт поставить в холодильник, чтоб пропитался.

На снимке - моя дочь Наташа с этим тортом.

г.Тюмень.

Светлана Николаева:

Пирог с бананами

Молоко - 700 мл, 1 ч.ложка соли, цедра с половины лимона.

Смешать, довести до кипения. Тонкой струйкой всыпать **120 г манной крупы** и варить, помешивая, 4-5 минут. Дать чуть-чуть остыть.

Ввести **2 желтка**, а затем **2 заранее взбитых белка**. Добавить **4 нарезанных кубиками банана**.

Смазать форму жиром, выложить тесто, сверху положить кусочки сливочного масла, посыпать сахарной пудрой, мелко нарезанными орехами (грецкими, кунжутом). Выпекать при температуре 200°.

Пирог украсить по своему усмотрению. Вкус пирога очень нежный.

г.Владимир.

Мария Лешкевич:

Пирог с клубникой

Готовое слоеное тесто разделить на части, раскатать в пласты толщиной в 1,5 см. На один пласт положить мелкую крепкую клубнику, закрыть другим пластом, потом снова клубнику, потом тесто. Закрыть пирог по краям полоской теста, защипать и поставить в духовку. Готовый пирог сверху посыпать сахарной пудрой.

г.Столин Брестской обл., Беларусь.

Галина Осьминина:

Пирожное «Неженка»

Яйцо - 5 шт., сахар - 1 стакан (хорошо размешать и взбить, чтобы увеличилась масса). Добавить полбанки сгущенного молока, размешать.

В **100 г сливочного масла или маргарина (мягкого)** добавить **3 стакана муки.** Масло и муку протереть мелко. В масло с мукой добавить массу из яиц, сахара и сгущенки. Все хорошо перемешать, добавить **1 чайную ложку гашеной соды**. Еще раз перемешать и вылить на противень. Печь 10 минут.

Дать бисквиту остыть до теплого состояния. Готовый бисквит вырезать кружочками рюмкой, разрезать вдоль пополам, получится две половинки. Эти половинки смазать кремом и склеить.

Крем: мягкое масло размешать с оставшейся сгущенкой. Склеенные кружочки смазать кремом (бока, верх и низ). Смазанные места обвалять в крошке из бисквита. Дать пирожным пропитаться.

Попробуйте. Процесс приготовления очень быстрый. В праздник я делаю два таких бисквита и два разных крема: из сгущенного молока и сгущенного какао.

г.Ясный Оренбургской обл.

Тамара Исаенко, пенсионерка:

Торт «Долголетие»

1 стакан сахара, 3 яйца, 250 г маргарина, 1 ч.ложки гашеной соды, 2,5 стакана муки.

Яйца взбиваем с сахаром, маргарин растапливаем, соду гасим уксусом, добавляем муку и замешиваем тесто. Оно будет жидкое. На 30 минут ставим его на холод.

Потом делим тесто на 2 части. Первую часть выливаем на сковороду (или в форму) и выпекаем. Во вторую часть добавляем 0,5 стакана муки, скатываем небольшие шарики и их тоже выпекаем в нежаркой духовке (тесто нежное, жару не любит).

Круглый корж полить кремом, в этот же крем обмакнуть шарики и уложить их на корж. Оставшимся кремом торт поливаем сверху. Пусть он постоит на столе 20 минут.

Теперь шарики обливаем помадкой и ставим торт на ночь на холод.

Крем: 1,5 стакана густой сметаны (можно взять 2 стакана) хорошо взбить с 1 стаканом сахара.

Помадка: 2 ст.ложки молока, 2 ст.ложки какао, 4 ст.ложки сахара довести до кипения и положить 1 ст.ложку сливочного масла. Остудить.

Можно шарики не укладывать на корж, а из них одних сделать торт.

г.Назарово Красноярского края.

Надежда Трегуба:

Лимонный рулет

Тесто: 2 яйца, 1 банка сгущенного молока, 1/2 ч.ложки соды, 1 стакан муки.

Начинка: 1 лимон, 1 стакан сахара.

Яйца взбейте, добавьте сгущенное молоко, соду и муку. Тщательно размешайте. Вылейте тесто на смазанный маслом противень. Выпекать 20 минут.

Лимон с цедрой натереть на мелкой терке, добавить сахар и размешать. Горячий пласт смазать лимонной смесью, завернуть рулетом и разрезать.

г.Губаха Пермской обл.

Где нас поджидает опасность?

Сальмонеллы

Опасность заболевания сальмонеллезом особенно велика при употреблении мяса птицы, сырого мясного фарша, куриных яиц. Все эти продукты непременно должны подвергаться тщательной тепловой обработке. При замораживании сальмонелла не гибнет, она только перестает размножаться. Размножается сальмонелла при температуре выше +10°С. Убить сальмонеллу можно только путем разогрева до температуры не ниже +70°С и удержания ее в течение 10 минут.

Также сальмонела может находиться и в блюдах, в состав которых входили сырые яйца: соусах, кремах, домашнем мороженом и т.д.



Колибактерии

Колибактерии - возбудители кишечных заболеваний - живут в сыром мясе и иногда в молоке. Поэтому нежелателен недожаренный шашлык, и даже парное молоко может принести неприятность. Абсолютно безопасной относительно колибактерий еду делает термическая обработка.

Плесень

Сине-зеленые пятна плесени, которыми покрывается полежавшая буханка, некоторые люди аккуратно срезают, наивно полагая, что теперь хлеб можно есть. Хотя на самом деле его нужно выбросить - невидимые нити плесени уже пронизали хлеб насквозь, а в некоторых случаях эти плесневые грибки могут быть опасны для здоровья. Хлебницу, где хранился испорченный хлеб, необходимо промыть с уксусом и насухо протереть, чтобы оставшиеся споры не испортили свежую порцию.

А вот если плесень появилась на поверхности варенья, продукт можно сохранить. Достаточно ложкой убрать верхний обесцвеченный слой и закрыть банку поплотнее. Сахар не дал возможности грибку плесени выработать опасное количество токсинов. Значительно осторожнее следует обращаться с диетическими десертами, не содержащими сахара. В заплесневелом виде они могут вызывать довольно серьезные отравления.

Ботулизм

Ботулизм вызывают бактерии, развивающиеся без доступа воздуха. Этим и опасны консервы, если сырье было недостаточно обеззаражено. Заболевание вызывает потерю зрения и речи.

Если вы неосторожно купили консервы, где крышка хоть немного вздута, поверхность внутри окислена или обесцвечена, если при вскрытии из банки вышел воздух, содержимое этой банки ни в коем случае нельзя употреблять в пищу. Кроме того, все виды консервов, которые в принципе могут быть термически обработаны, лучше перед едой сварить, как следует прогреть на огне или в микроволновой печи.

Жучки и червячки

Прошли те времена, когда мы держали огромные запасы круп и муки дома, подвергая их опасности нашествия вредителей. Небольшое количество круп и макарон, а также сухофрукты и орехи от жучков-червячков спасут стеклянные, металлические или пластмассовые емкости, имеющие плотную крышку.

Соланин

Это ядовитое вещество, вырабатывающееся в позеленевшей кожуре картофеля, если клубни хранились на свету. Не держите картошку и в пластиковых мешках - так она мокнет и гниет.

Гниль

Свежа ли рыба, которую вы покупаете у стоящего на рынке рыбака? Не испорчена ли рыба, можно определить по ее глазам: на воздухе прозрачные рыбьи глаза быстро становятся мутными. Кроме того, посмотрите на жабры. Они должны быть светло-красными или темно-розовыми. Если цвет их коричневый или сероватый - рыба успела испортиться. И еще: у свежей рыбы чешуя блестит, как лакированная.

«Седина»

А вот «седина» на шоколаде неопасна. Просто в месте, где хранили шоколад, были резкие перепады температуры.

Помутневшее масло

Если речь идет об оливковом масле, муть - результат хранения на холоде. В тепле (выше 15°) масло снова становится прозрачным.

Делюсь опытом

Я не замачиваю фасоль...

Я никогда заранее перед приготовлением не замачиваю фасоль. Фасоль надо всыпать в кастрюлю, залить водой и поставить на огонь. Когда фасоль немного поварится (минут 10-15), нужно сделать осадку холодной водой (влить ее в кастрюлю), примерно (100-150 г.) Сделать так 2-3 раза, и фасоль вскоре будет готова.

Галина ПОЛЯНСКАЯ,
п.Карай-Салтыково Инжавинского района Тамбовской обл.

Добрый совет

Хозяйке-молодайке на каждый день

● Если в хлебницу положить яблоко, хлеб дольше не зачерствеет.

● Собираясь жарить лук, обваляйте его в муке. Лук получится золотистый, хрустящий и не подгорит.

● При варке любого супа следите, чтобы после закладки каждого очередного продукта бульон снова закипел.

● Фасоль будет вкуснее, если воду, в которой она варилась, слить сразу же после закипания, потом вновь залить холодной водой, добавив в нее пару ложек растительного масла.

● Чтобы картофельное пюре было пышным, в него кладут масло и, постепенно подливая горячее молоко, взбивают.

Из коллекции Виктора КРЫЛОВА,
г.Сосновый Бор Ленинградской обл.

Кухонная посуда

Тефлоновое покрытие



Тефлон - это полимерное покрытие для посуды, устойчивое к кислотам, щелочам, высоким температурам, причем скользкое (антипригарное).

Тефлоном покрывают алюминиевую и стальную посуду. Стальная дороже, но и лучше.

Тефлоновое покрытие бывает гладким, а бывает ячеистым, наподобие пчелиных сот. Ячейки увеличивают поверхность нагрева и делают его более равномерным.

Дно сковороды должно быть плоским и желательно утолщенным. Тонкая посуда может покоробиться, если вы на разогретую поверхность плеснете ненароком холодной воды.

Дно сковороды обычно покрыто тонкими канавками - эта посуда идеальна для газовой плиты: канавки увеличивают площадь нагревания, и блюда готовятся быстрее. Жаль только, что эти канавки очень быстро забиваются нагаром и их трудно отчистить.

Совсем без масла на тефлоне жарить можно, но все же желательно, чтоб чуток масла был: сковорода прослужит дольше. Впрочем, у тонкой посуды с тефлоном срок службы невелик, обычно - 4-5 лет. Если покрытие ячеистое, он может увеличиться до 6 лет. Самые долговечные - до 10 лет - кастрюли и сковороды с утолщенным шершавым (напоминающим мокрый песок) покрытием.

Вреда тефлоновое покрытие не несет, в такой посуде можно готовить любые блюда.

Очень понравились рецепты:

- **Антонины Аржановой** - «Овощное ассорти» (№ 4, 2002), «Пальчики оближешь» (№ 4, 2002), «Любимое лечо» (№ 4, 2002), «Маринованные фаршированные зеленые помидоры» (№ 14, 2003);
- **Натальи Василенко** - зеленые помидоры «Вкуснотища» (№ 19, 2003);
- **Оксаны Горбуновой** - «Кабачковый Анкл-Бенс» (№ 4, 2002), «Заправка для макарон» (№ 4, 2002);
- **Т.Горбуновой** - «Очень вкусные помидоры» (№ 14, 2003);
- **Марины Антипиной** - «Закуска под водку» (№ 3, 2002);
- **Лилии Соловей** - «Салат из капусты с перцем», «Мои синенькие» (№ 14, 2003);
- **Галины Козюпа** - «Бакат» (очень-очень понравился, буду делать его всегда) (№ 16, 2003);
- **Анны Мокрополовой** - кабачковая икра «Вкуснее не едали» (№ 21, 2003);
- **Тересы Хайдиной** - «Заготовка для борща» (каждый год делаю) (№ 16, 2003);
- **Елены Трубчаниновой** - вино «Лучше, чем магазинное» (№ 21, 2002);
- **Ирины Кашубы** - «Вино из черноплодной рябины» (№ 16, 2003);
- **Раисы Панкратовой** - ликер «Ягодка» (№ 14, 2003);
- **Любови Соколовой** - изюм из черноплодной рябины (№ 16, 2003);
- **Анны Фокиной** - «Икра из свеклы» (№ 16, 2003);
- **Галины Цыгановой** - «Помидоры в желе» (№ 23, 2003);
- **Ларисы Сахно** - «Гнездо глухаря», «Козел в огороде» (№ 10, 2003);
- **Елены Литвинец** - «Темный бархат» (№ 25, 2003);
- **Елены Шемариной** - «Шапка Мономаха» (№ 4, 2003);
- **Натальи Петровой** - «Викинг» (№ 7, 2003);
- **Любови Полтихиной** - пирог «Ореховый» (№ 3, 2003);
- **Таисии Шамшиной** - торт «День и ночь» (№ 25, 2003);
- **Нины Семиткиной** - «Тесто за 15 минут» - просто сражена этим рецептом!

Наталья ЧУРАЕВА, г.Выкса Нижегородской обл.

Вопрос-ответ

Маргарин вместо масла?

Маргарин дешевле масла, и делается он из растительного жира. Значит ли это, что в борьбе с атеросклерозом маргарин предпочтительнее масла?

Вовсе нет.

Холестерина в маргарине ненамного меньше, и у людей, постоянно его употребляющих, холестериновые бляшки на стенках сосудов откладываются точно так же.

Почему? Хотя маргарин производят из жидких растительных масел, не содержащих холестерина, во время их обработки химическими веществами для придания плотности образуются вредные для здоровья «трансжирные» кислоты. И хотя кислоты снижают уровень «плохого» холестерина, уровень «хорошего» холестерина они снижают тоже, что также приводит к атеросклерозу сосудов.

Впрочем, разработчики уже придумали маргарины без «трансжиров». И это должно быть указано на этикетке продукта.

ЧУДО-СТИРАЛЬНАЯ МАШИНКА НА ЛАДОНИ

- Лидер продаж!
- Суперминиатюрная ультразвуковая машинка, вес всего 200 г.
- Может перестирать горы белья в емкостях любого объема. При любой температуре воды! Абсолютно бесшумно!
- Просто положите машинку в таз или ванну, наполненную бельем, и оно будет чистым!
- Ультразвук образует микропузырьки, которые выбивают грязь из волокон.
- Сверхэкономична: потребляет электроэнергии 3Вт, что в 30 раз меньше, чем электролампочка, и в 300 раз меньше, чем любая стиральная машина!
- Обеспечивает высокое качество стирки без кипячения, без отбеливания, при пользовании только хозяйственным мылом или недорогим стиральным порошком, без механической деформации белья!
- Очищает ткань изнутри волокон, обновляя ткань, ее цвет.
- Любой степени загрязненности, любую габаритную одежду (одеяло, зимнюю одежду)!

Не имеет мировых аналогов. Одобрена к применению, не оказывает неблагоприятных воздействий. Качество продукции соответствует мировым стандартам.

Сертифицировано. На правах рекламы.

Заказать чудо-машинку вы можете по тел.: 8(8332) 30-01-71, 31-04-63 или написав заявку по адресу: 610000, г.Киров, а/я 11, отдел 26.

Цена с оплатой при получении на почте – 1890 руб.

При заказе от 3-х штук – цена 1690 руб. за 1 машину.

Спрашивали?

Мармелад из газировки

Татьяна Матвеева попросила рассказать, как приготовить дома мармелад. Поскольку я умею его готовить, решила исполнить ее просьбу. Вот мой рецепт.

6 стаканов минеральной газированной воды с красителем, 1 ч.ложка лимонной кислоты, 6-7 ст.ложек желатина, 4 стакана сахарного песка.

Желатин замочить в газированной воде на 10-12 часов. Затем добавить сахарный песок, лимонную кислоту и поставить на слабый огонь. Варить (постоянно снимая пену), не кипятить. Перелить в форму и поместить в холодильник на несколько часов. Перед подачей к столу мармелад порезать на ломтики и обвалять в сахарном песке.

Маленько о себе: мне 16 лет. Начинающий повар-кондитер.

Катя СТАРОДУБОВА, д. Б.Козляна Уренского района Нижегородской обл.



Щербет из детской смеси

Откликаюсь на просьбу **Натальи Кузнецовой**. Хочу поделиться рецептом щербета из детской смеси.

4 стакана песка, 3 ст.ложки какао, 1 стакан молока, 200 г сливочного масла, орехи грецкие, 1 пачка смеси.

Перемешать все компоненты (кроме смеси) и поставить кипятить 20 минут на слабом огне. Потом снять с огня и засыпать **смесь «Малютка» или «Детолакт».**

Все перемешать и положить в форму. Поставить в холодильник для застывания.

Елена ХУРТИНА, г.Лысково Нижегородской обл.

Арма

Выписываю газету первый год, поэтому хотелось бы больше рецептов «на бис».

Очень нравится, что есть оглавление.

У меня даже есть любимые авторы - у них всегда очень интересные рецепты. Это Людмила Митина, Раиса Морозова, Светлана Хяннинен.

Главная причина, побудившая меня написать письмо, - это просьба **Елены Кудашовой**, она просит рецепт «Астраханских хачапури». У нас в Ростове это называется «Арма» и тоже бойко продается на базаре. Надеюсь, этот рецепт будет интересен для многих.

4 яйца хорошо взбить, добавить 1 стакан воды и замесить крутое тесто (как на пельмени). Разрезать на 7 частей. Каждую часть раскатываем по форме жаровни.

На плите стоят две кастрюли: в одной кипит вода, в другой - холодная. Одну раскатанную часть теста бросаем в кипяток на 1 минуту, вынимаем, даем стечь воде и тут же погружаем тесто в холодную воду. Даем стечь воде, раскладываем на жаровне и смазываем его маслом. То же проделываем со следующим раскатанным коржом. На первый корж укладываем второй, смазываем его маслом и посыпаем сыром. Третий корж смазываем только маслом, четвертый - маслом и сыром, и т.д. Выпекать в духовке. Сыра и масла для смазки и присыпки нужно брать граммов по 300. Итак, на коржи:

1. Масло.
2. Масло, сыр.
3. Масло.
4. Масло, сыр.
5. Масло.
6. Масло, сыр.
7. Масло.

Анжела ЛИХОНОСОВА, 32 года, домохозяйка, х. Красное Знамя Веселовского района Ростовской обл.

А.Серебрякова:

Салат из огурцов по-гречески

Рецепт для Л.Маркиной.

1 свежий огурец, соль, 2 крутых яйца, 2-3 зубчика чеснока, по полпучка листьев петрушки и укропа, 1 баночка простокваши, 3 ст.ложки винного уксуса, черный молотый перец из ручной мельницы.

Огурец хорошо почистить щеткой под проточной водой, разрезать вдоль на 4 части, а затем на кубики, слегка посолить и дать постоять 10 минут.

Яйца мелко нарубить; очистить и размять зубчики чеснока; петрушку и укроп сполоснуть, обсушить салфеткой и мелко порубить; простоквашу смешать с маслом и яйцами, добавить по вкусу винный уксус. Смешать с огурцами и посыпать свежемолотым перцем.

Подавать в холодном виде.

Этот салат отлично сочетается с блюдами, приготовленными на гриле и с холодным мясом. Его можно также подавать вместе с картофелем, запеченным в фольге.

г.Ульяновск.

Кабачковая икра на гарнир

Елене Гончаровой.

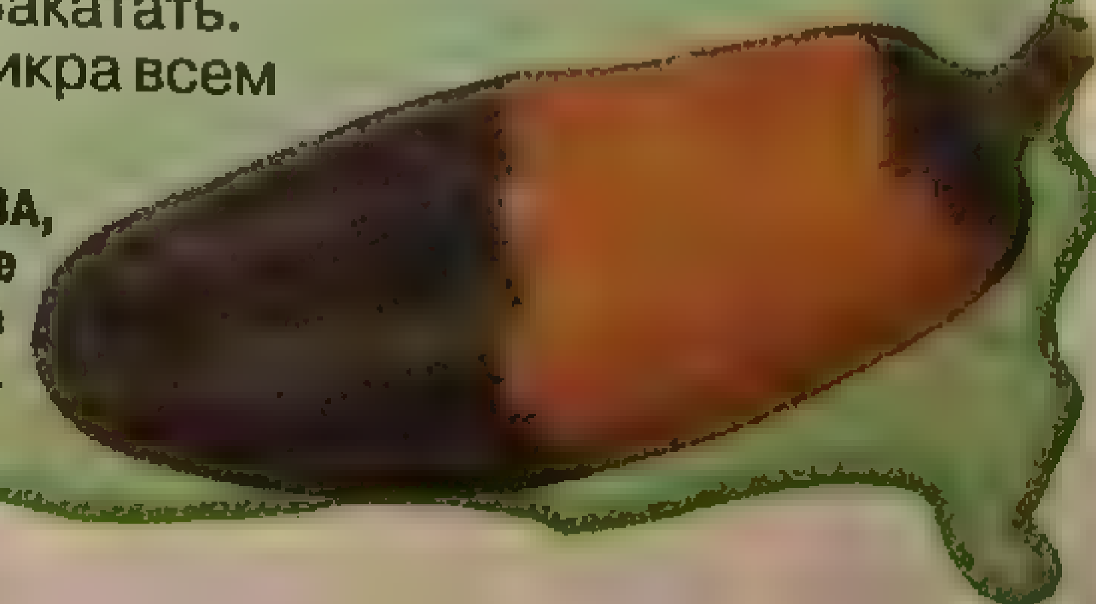
Этим рецептом я много лет пользуюсь, и все мои домашние икру очень любят. Идет и на гарнир, и на бутерброды.

800 г кабачков, 50 г моркови, 10 г корней петрушки, 50 г лука, 100 г томатной пасты, 5 г зелени, соль, сахар, перец - по вкусу.

Кабачки порезать кружочками, обжарить на растительном масле, пропустить через мясорубку. Отдельно обжарить мелко нарезанный лук, томатную пасту, морковь, корни петрушки. Добавить мелко нарезанную зелень и тушить до готовности. Разложить в банки. Стерилизовать: 0,5-литровые - 20-25 минут, 1-литровые - 35-40 минут. Закатать.

Думаю, эта икра всем понравится.

О.БЫКОВА, с.Новое Бежецкого р-на Тверской обл.



Свекольный квас

Для Татьяны Скидоновой.

В 5-литровую банку я кладу несколько ломтиков сырой свеклы (5-6 штук) и 4-5 кусочков черного хлеба, 3 ст.ложки сахара, 1 ч.ложку свежих или сухих дрожжей, заливаю теплой водой и настаиваю сутки. Потом процеживаю, добавляю 3 ст.ложки сахара. И квас готов.

Нина БЫКОВА, г.Барнаул.

Как улучшить обмен веществ?

Меня не устраивает моя фигура. И все из-за того, что у меня неправильный обмен веществ.

Не могли бы вы рассказать, как улучшить обмен веществ?

Надя КУРДАШОВА, г. Омск.

Действительно, ускоренный или замедленный обмен веществ в организме способен кардинально испортить фигуру.

Но что такое обмен веществ? Это процесс всасывания питательных веществ в клетки, а зависит он в первую очередь от работы почек, желудочно-кишечного тракта и печени. Чтобы нормализовать пищеварительную и выделительную системы, попробуйте посидеть пару недель на специальной диете. Хватит силы воли на 15 дней - увидите, дело в обмене веществ или, простите, в элементарном объедании (увеличенной против нормы калорийности).

Диета исключает сахар, ограничивает муку, жиры и жидкости. Пить можно не более 1,5 л воды (или минералки) в день, причем в промежутках между едой. В день надо приступать к еде 3 раза в любое удобное для вас время.

1-й день.

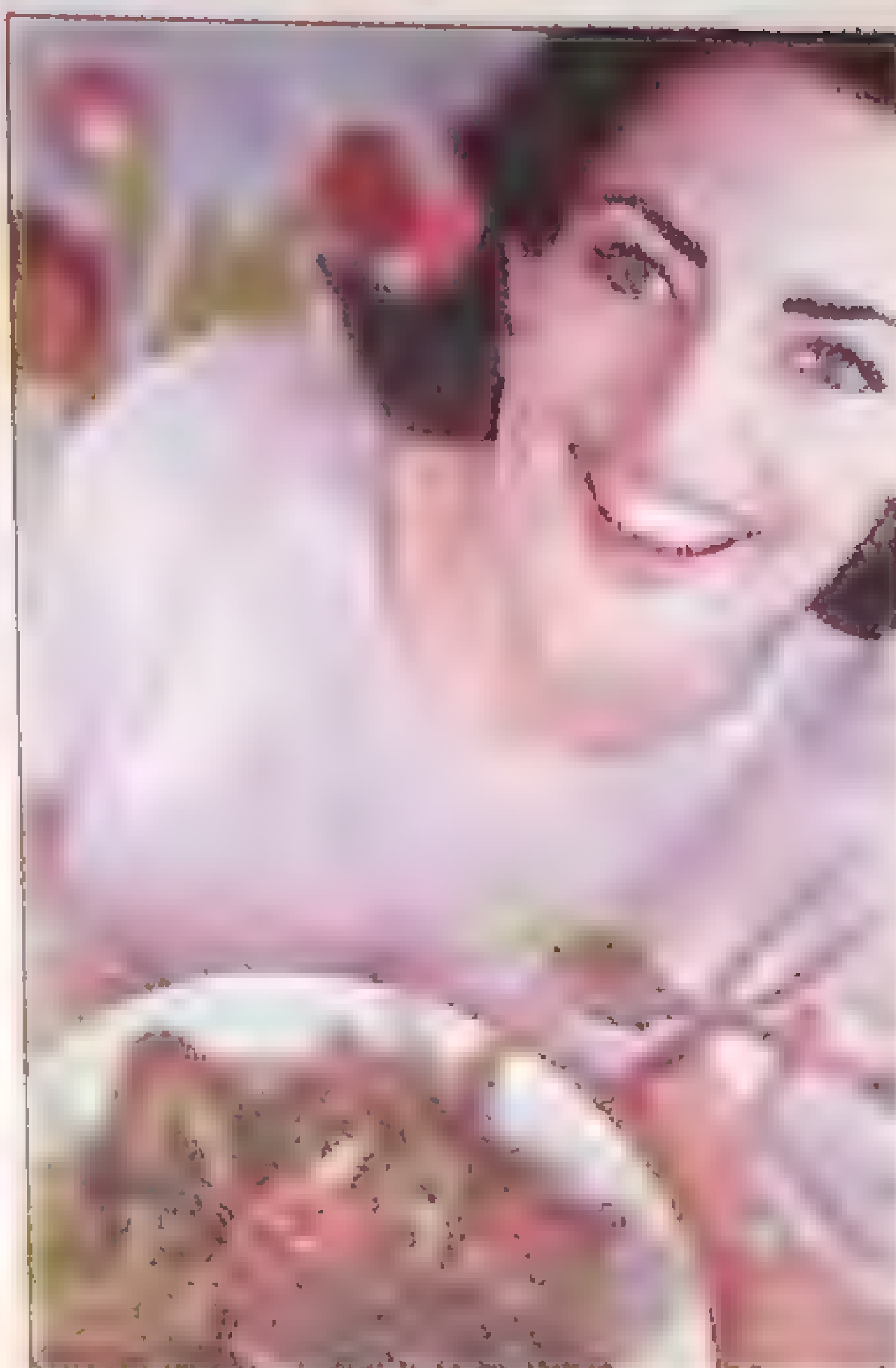
1. Чай или кофе. Не можете без сладкого - используйте подсластитель.
2. 2 яйца, салат из вареной капусты, стакан томатного сока.
3. Рыба жареная или отварная.

2-й день.

1. Чай или кофе с сухариком.
2. Рыба жареная или отварная, салат из свежей капусты с растительным маслом.
3. 200 г вареного мяса.

3-й день.

1. Чай или кофе с сухариком.
2. Тушеный в растительном масле кабачок, яблоки.
3. 2 яйца, 200 г вареного мяса, салат из капусты, огурцов, помидоров.



4-й день.

1. Чай или кофе.
2. 1 яйцо, вареная морковь с лимонным соком (яблочным уксусом), 200 г сыра.
3. Любые, кроме бананов, фрукты.

5-й день.

1. Сырая тертая морковь с обезжиренным йогуртом.
2. Рыба, стакан томатного сока.
3. Фрукты (кроме бананов и винограда).

6-й день.

1 Чай или кофе с сухариком.
2. 300 г отварной курицы (без кожицы). Салат из капусты, моркови, огурцов, помидоров, зелени.
3. 2 яйца, салат.

7-й день.

1. Чай.
2. 200 г вареного мяса.
3. Любые фрукты.

Следующая неделя проходит в обратном порядке: первый день - как седьмой, второй - как шестой и т.д.

Наверное, съела что-нибудь...

У меня часто случается расстройство кишечника.

Как нужно питаться во время этого недуга?

С.Н., г.Ярославль.

С самого начала кишечного расстройства и в течение первых суток больному лучше ограничиться только теплым чаем и отваром шиповника. Полезно также пить слабый солевой раствор или аптечный препарат регидрон. Потом переходите к диете № 4: белые сухарики, постный бульон с протертым рисом или с яичными хлопьями, манный суп, рисовый отвар, паровые котлеты, как мясные, так и рыбные, а также свежий некислый творог, яйцо всмятку или паровой омлет. Хороши сваренные на воде или на бульоне каши: манная, хорошо разваренная рисовая, протертая гречневая, а также крупяные пудинги, приготовленные на пару, кисели и желе из некислых фруктов и ягод.

Из напитков - отвар шиповника, сушеной черники, смородины, черемухи, груши, айвы. Можно кофе и какао без молока. Все - в теплом или горячем виде. Сливочное масло - только в тарелку с кашей, не более 40 граммов в день. Эта диета должна длиться 2-3 дня.

САЛАТЫ И ЗАКУСКИ, 2-3 СТР.
Канапе «Мазурка»
Рыбная закуска с ананасами
Постный салат «Солнечная полянка»
Закуска «Взрыв»
Салат «Летний сад»
Галушки «Смак»
Фаршированные огурцы
Салат из помидоров по-арабски
Салат «Прелесть»
Салат «Африканская роза»
Салат «Сердцеед»

ПЕРВЫЕ БЛЮДА, 4 СТР.
Куриный суп с лавашем
Суп «Сырный рай»
Чесночный суп «Французский»
Перловый суп по-польски
Грибные щи

ВТОРЫЕ БЛЮДА, 5 СТР.
Потроха куриные в соевом маринаде
Рубец в соусе
Лапша с грибами
Мясо под шубой
Запеченные окорочка «Триумф»
Картофельный рулет «Школьная пора»
Капуста с сардельками
Запеканка «За уши не оттащишь»

ПИРОГИ ЗАКУСОЧНЫЕ, 6 СТР.
Пирог картофельно-луковый
Татарский пирог
Беляш по-казахски
Пирог манно-капустный
Пирог с горбушей
Пирожки ленивые «Мир в семье»

СЛАДОСТИ К ЧАЮ, 7 СТР.
Творожный торт с вишней и кукурузными хлопьями
Печенье со свеклой
Торт «Карлсон вернулся!»
Пирог с начинкой из щавеля
Банановые булочки
Печенье «Малютка»

НАЧИНАЕМ ЗАГОТОВКИ, 8-9 СТР.
Салат «Весь огород»
Салат «6х6»
Кабачки консервированные «Дачные»
Свежие помидоры зимой
Помидоры с вкусным рассолом
Икра из сладкого перца
Аджика «Жгучее сердце»
Салат «Осенний»
Заготовка щавеля на зиму
Сухая приправа из крапивы
Салат из огурцов
Салат из зеленых помидоров
Икра из свеклы
Клубнично-ревеневый джем
Клубничная наливка
Клубника с бананами «Пьянящий восторг»
Клубника в коньяке с киви
Овощная приправа для супов

ДЕСЕРТ, СТР.10
«Фруктовый» сыр
Конфеты «Костерок»
Торт их хлебных крошек по-латышски
Конфеты «Безделушка»
Торт без выпечки «Торопыжка»
Шоколадная паста
Зефир с фруктами и ягодами
Рулет из кукурузных палочек
Десерт «Поцелуй Афродиты»

ВЫПЕЧКА, СТР.11
Торт «Сникерс»
Пирог с клубникой
Пирог с бананами
Пирожное «Неженка»
Торт «Долголетие»
Лимонный рулет

И напоследок...

«Фирменный рецепт» поздравляет победителей!

Мы готовы назвать призеров июня. Первое место и главный денежный приз в **200 рублей выиграла Любовь СЕМИГЛАЗОВА из г.Белая Калитва Ростовской области**. Надеемся, что ваш рецепт **тушеной капусты по-венгерски** придется по вкусу нашим читательницам.

Второе место в конкурсе и приз в **150 рублей** на этот раз заработали:

- Ольга БЛОХА из г.Бугуруслан Оренбургской области, благодаря салату «Пестренький».

- Лимира СИНЕЛЬНИКОВА из п.Басьяновский Свердловской области. Спасибо за несложный и в то же время оригинальный рецепт рыбы «Корсар».

По **100 рублей** выиграли:

- Галина БАГАУТДИНОВА из г.Павлодар (Казахстан). Спасибо за подробный рецепт вкусного **торта «Черный кот»**.

- Ольга КУППА из г.Барнаул, благодаря **салату «Корейский»**.

- Юлия ГАЦКО из г.Волжский Волгоградской области, приславшая рецепт **пахлавы**.

Поздравляем победителей и благодарим всех участников нашего постоянного конкурса. Участвуйте и выигрывайте!

Просьба читателя

Сыр из козьего молока



Прошу читателей прислать рецепт приготовления сыра из козьего молока. Я держу коз, сепарирую молоко, делаю сметану, творог, масло, а вот сыр не получается. Неужели его можно сделать только из коровьего молока?

Если рецепт найдется, буду очень благодарна.

Валентина САВЕЛЬЕВА, с.Вислая Дубрава Губкинского района Белгородской обл.

Простой пшеничный хлеб и батоны

У меня две просьбы.

Первая: прошу читателей не переписывать и не посылать в газету непроверенные рецепты. В некоторых рецептах, например, указано мало муки - впечатление такое, что авторы не готовили этих блюд.

Вторая: прошу научить меня печь простой пшеничный хлеб и батоны в домашних условиях.

Л.НИКОЛАЕВА, г.Самара.

Благодарность

«Розарий» с «Аджикой»

Хочу поблагодарить Марину БУРНАШОВУ за рецепт пирога «Розарий» (№ 25, 2003). Пирог получился большой, удивительно красивый и очень-очень вкусный.

Огромное спасибо Нине КРЕНДЕЛЕВОЙ за «Аджику из кабачков» (№ 16, 2003). Я очень люблю заготовки из кабачков, оказалось, что этот рецепт - лучший из всех. Жаль только, что сделала аджики немного, для пробы. Но в этом году сделаю ее больше, так как всем, кто ее пробовал, очень понравилось.

Ольга БЕЛЯЕВА, г.Сафроново Смоленской обл.

Ищу песню

«Нет, мой милый, никуда я не уеду»

Помогите, пожалуйста, найти песню из кинофильма «Голубка». Начинается она так:

Нет, мой милый, никуда я
не уеду,
А иначе мы друг друга
обездолим.
Понимаешь, никуда
я не уеду...
Лучше б вовсе мне тебя
не знать, не ведать,
Чем проститься, чем
расстаться с этим полем.

Заранее благодарна отзывчивым читателям.

Людмила ЖЕЛТЯКОВА, с.Розовка Омской обл.



Песня к столу

Травы луговые

Спешу откликнуться на просьбу Н.Мисевич и посылаю ей слова песни.

Сл.Т.УЛЬЯНОВОЙ.
Муз.Е.ПТИЧКИНА.

От дорог устанешь ты
И впервые
Упадешь лицом в цветы
Луговые.
И качнется синева
Над тобою.
Захмелеет голова
Тишиною.
Луг так ярок и душист,
Солнце греет,
Сладкий сон тебя в тиши
Одолеет.
И никто не упрекнет
За такое,
Вновь дорога позовет -
Даль откроет.
Может, я к тебе приду
Незаметно.
Рядом в травы упаду
Тихим ветром.
От дорог устанешь ты
И впервые
Упадешь лицом в цветы
Луговые.
И качнется синева
Над тобою.
Захмелеет голова
Тишиною.

Л.ПОТАПОВА, г.Самара.

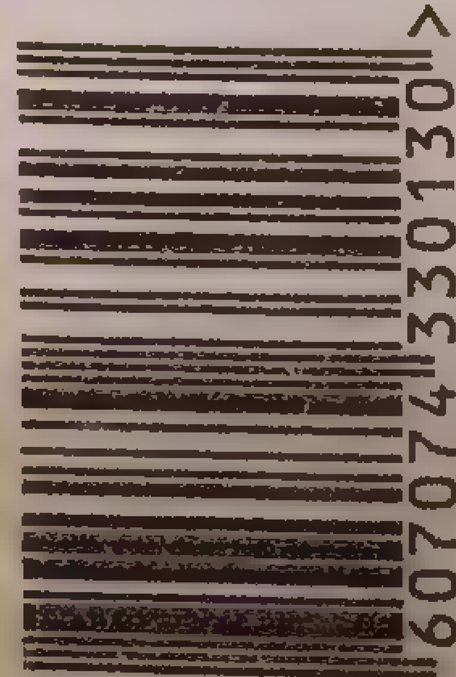
Следующий номер газеты выйдет 21 июля.

«Скатерть-самобранка»
№14(53), июнь 2004 г.
Главный редактор В.В.ШАБАНОВА
Адрес редакции: 603126, Н.Новгород, ул. Родионова, 192, корп.1
Телефон 8(312) 67-78-16
Учредитель - ООО «Слог»
Генеральный директор Т.С.ДЕНИСОВА
Тел. 8(312)75-98-67
e-mail: slog@gmi.ru

Рекламное агентство
Дирекция: (8312) 34-88-20, 34-82-54. Прием рекламы: (8312) 34-91-15, 34-91-16.
Региональная группа/факс: (8312) 34-88-22.
E-mail: reclama@gmi.ru
Служба распространения и доставки
Тел.: 8 (312) 75-98-68, 75-97-53, 75-97-54
e-mail: sales@gmi.ru
Газета зарегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций 20.01.2003
Регистрационное свидетельство ПИ № 77-14485
Подписные индексы 15499, 16550

Подписано в печать 21.06.2004 г. в 16 часов (по графику - в 16 часов)
Тираж 301149 Заказ №3112
За достоверность рекламной информации ответственность несет рекламодатель.
Цена договорная
Отпечатано в ООО «ПГ «Русские типографии», Нижний Новгород, ул.Костина, 13

Распространение в Республике Беларусь - ИООО «Арго-НН» Адрес: 220050, г.Минск, ул.Володарского, 16, офис 408, тел/факс 227-74-10



СКАТЕРТЬ-САМОБРАНКА
№15 (54), 2004 г.

ЛУЧШИЕ РЕЦЕПТЫ ЗАГОТОВОК от наших читателей в каждом номере!



Елена Гончарова:

Варенье из райских яблок

Яблоки - 1 кг, сахар - 1 кг, вода - 1,5 стакана.

Яблочки варят целыми, перед варкой укорачивают плодоножку (по желанию), удаляют засохшие чашелистики и моют.

Подготовленные яблочки обдают горячей водой и оставляют в ней на 8-10 минут, это для того, чтобы при варке яблоки не трескались, а в варенье оставались целыми. После этого сливают воду, яблоки споласкивают холодной водой и накалывают в нескольких местах (я это делаю зубочисткой). В тазу для варки варенья готовят сироп, кипятят его 2-3 мин., опускают в него подготовленные яблочки. Таз встряхивают и снимают с огня на 3-4 часа.

После такой выдержки таз с яблочками ставят на слабый огонь и доводят варенье до кипения, вторично снимают с огня на 1-2 часа, а потом доваривают до готовности (примерно 30 мин.).

Горячее варенье разложить по баночкам и закатать. Благодаря этой многократной варке яблочки остаются целыми, а варенье имеет красивый янтарный цвет. Может быть, этот способ варки варенья покажется трудоемким, но поверьте, открыв зимой баночку с вареньем, вы не пожалеете!

г.Липецк.

Фото Д.МАРКОВА

кулинария
Запасите на зиму **сладкие помидоры** «по-кузнецовски» с болгарским перцем 10

страна советов
Не солите огурцы в полнолуние — они будут мягкими 12

здоровье
Золотое правило во фруктовый сезон: **всего понемногу!** 15

Зоя Бочкова:

Корейская маринованная рыбка

Взять **филе рыбы (судак, щука),** порезать соломкой, **перец черный, красный, соль по вкусу**, полить **2 ст.ложками уксусной эссенции** и быстро перемешать. **2-3 луковицы** прокалить в **1 стакане растительного масла** до коричневого цвета, охладить и отцедить. Посыпать рыбу **1 ч.ложкой соли,** залить **маслом** и добавить **томатную пасту (1 ст.ложку),** перемешать и в банки. Так же можно делать баклажаны и кабачки (только чуть отваренные).

Рыбка маринованная «Ура!»

Порезать **рыбу (лучше сазан, толстолобик)** небольшими тонкими кусочками. Круто **посолить** и пусть стоит часа 3. Затем промыть. Сделать раствор уксуса с водой: **2 части воды, 2 части уксуса 6%-ного.** Макать в раствор кусочки рыбы и укладывать слоями, пересыпая нашинкованным **луком, морковью, зеленью,** залить сверху **маслом без запаха,** придавить гнетом на ночь. Затем сложить в банки. Приятного аппетита. У нас в семье такая рыба идет на ура.

г.Краснодар.



Светлана Николаева, домохозяйка:

Салат «Очарование»

2 куриных копченых окорочка мелко нарезать, **200 г сыра** натереть на крупной терке, **2 луковицы** нарезать полукольцами, **1 стакан грецких орехов** измельчить, добавить **зерна 1/2 граната**, заправить **майонезом**.

Салат «Карт-бланш»

1 упаковка крабовых палочек, 1 упаковка сухариков (с чесноком), 1 банка консервированной кукурузы, майонез.

Крабовые палочки мелко порезать, смешать с сухариками, кукурузой и майонезом.

г.Владимир.

Светлана Ильченко:

Салат «Дядька Черномор»

300 г кальмаров, 3 средних яблока, 1 крупная головка лука, 2 свежих огурца, 1,5 стакана отварного риса, 200 г тертого сыра, 100 г майонеза.

Кальмары залить кипятком, остудить, очистить от пленки, промыть, нашинковать тонкой соломкой. Пассеровать на растительном масле 3 минуты. Лук мелко нарезать, ошпарить и отжать. Яблоки натереть на крупной терке, огурцы мелко нарезать. Все соединить с рисом, заправить майонезом и посыпать тертым сыром.

х.Калинин Мясниковского р-на Ростовской обл.

Ирина Беспечная:

Салат «Подсолнух»

Этот яркий салат станет украшением любого стола.

На круглое блюдо кладем **листья салата** так, чтобы их края чуточку свисали. Сверху слоями выкладываем продукты: **картофельное пюре, мелко нарезанные яичные белки, замаринованный в уксусе репчатый лук**, нарезанный тонкими колечками. Каждый слой пропитываем **майонезом**. Последний слой делаем из **яичных желтков**, натертых на мелкой терке. Сверху желтков выкладываем **мелкие шпроты**, а края «подсолнуха» обсыпаем **консервированной кукурузой**.

с.Титовка Маллеровского р-на Ростовской обл.

Л.Л.Ишимова:

Салат «С изюминкой»

Салат делается слоями.

1-й слой: вареная морковь, натертая на терке.

2-й слой: изюм.

3-й слой: майонез.

4-й слой: твердый сыр, потертый на средней терке, перемешанный с **чесноком** и **майонезом**.

5-й слой: отварная свекла, натертая на терке.

6-й слой: майонез.

Сверху салат посыпать **грецкими орехами и изюмом.**

г.Магнитогорск Челябинской обл.

Светлана Шиворатова:

Ветчинные рулетики

300 г ветчины, 250 г сыра, 2 ст.ложки майонеза, 1 яйцо вареное, 2-3 дольки чеснока, зелень.

Ветчину нарезать тонкими ломтиками. Сыр и яйцо натереть на терке, чеснок измельчить.

Все смешать и заправить майонезом.

На каждый ломтик ветчины выложить чайной ложкой полученную смесь, завернуть так, чтобы начинка была плотно набита.

Зелень мелко порубить, и каждый рулетик «обмакнуть» боковой частью в зелень.

Подать можно рулетики, украсив их нарезанными овощами и листьями салата.

п.Калинка Волжского р-на Самарской обл.

Марина Кузьмичева:

Салат «Острый омлетик»

Приготовить **омлет из 2 взбитых яиц**, обжарив его с обеих сторон. Нарезать омлет и **200 г пастромы (либо другого мяса)** тонкими полосками. Добавить по вкусу мелко порезанные **соленые огурчики, зеленый горошек, корейскую морковку** и **2 упаковки ржаных сухариков со вкусом бекона**. Заправить **майонезом**.

Салат «Чесночный»

Сырую морковь (2 шт.средней величины) и сыр (150 г) натереть на терке. Добавить нарезанный или растертый **чеснок и сухарики со вкусом чеснока** (1 упаковка). Перемешать все и заправить майонезом.

г.Серов Свердловской обл.

Татьяна Киселева:

Салат из свежей капусты с огурцами

Капусту нашинковать, перетереть с солью до появления сока, смешать с нарезанными свежими огурцами и зеленью укропа. Полить салатной заправкой, приготовив ее из смеси уксуса, растительного масла и сахара.

Капуста белокочанная - 500 г, огурцы - 100 г, зелень укропа - 50 г, заправка салатная - 50 г, соль.

г.Ковров Владимирской обл.



Юлия Цупило:

Салат «Пальчики оближешь»

200 г зеленого горошка, 300 г свеклы - отварить и натереть на крупной терке, **300 г моркови по-корейски, 6 картофелин** - порезать соломкой и пожарить **в растительном масле.**

Все перемешать и заправить **майонезом.**

Салат «Для сильных мужчин»

300 г моркови по-корейски смешать с 1 пакетиком сухариков (лучше со вкусом сыра), 300 г отварной фасоли.

Заправить салат **майонезом** и посыпать большим количеством **измельченной зелени.**

с.Ковалевское Краснодарского края.



Фото Д.ВОЛОДИКОВА.

Надежда Сопильняк:

Салат «Пизанская башня»

Продукты: свекла, картофель, морковь, яйца, лук, сыр, чеснок, перец, соль, зелень, майонез.

Свеклу, картофель, морковь отварить и натереть на терке. Яйца, лук, чеснок мелко нарезать. Лук перемешать с солью и перцем. Чеснок перемешать со свеклой. На дно глубокой тарелки положить картофель, затем лук, свеклу, морковь, сыр, яйца. Каждый слой промазать майонезом. Готовый салат украсить зеленью. Количество продуктов произвольное.

Закуска «Северная звезда»

Продукты: 8 помидоров, 100 г сыра, майонез, 3 зубчика чеснока, зелень.

Помидоры порезать кружочками. Сыр натереть на терке и смешать с чесноком и майонезом. Положить смесь на каждый кружок помидора. Сверху украсить зеленью. Приятного аппетита!

ст.Старомышастовская Краснодарского края.

Светлана Новикова:

Салат «Проще простого»

1 стакан фасоли отварить, **1 большую копченую скумбрию** отделить от костей и порезать кубиками, **2 большие луковицы** мелко порезать и обжарить на **растительном масле.**

В отварную фасоль выложить нарезанную рыбу и заправить жареным луком, все перемешать и выложить в салатник.

г.Бугуруслан Оренбургской обл.

Елена Лощилина:

Салат «Освежающий»

На 1 небольшую редьку - 1 средняя морковь, 1 яблоко (лучше «Антоновка»), 3-4 зубчика чеснока, четверть лимона, 1/2 ч.ложки сухой лимонной цедры или свежая цедра с четверти лимона.

Редьку, морковь вымыть, очистить, снова вымыть и натереть на мелкой терке. Смешать, добавить толченый чеснок и цедру. В конце выжать в салат сок лимона, снова смешать и слегка посолить.

г.Моршанск Тамбовской обл.

Ольга Блоха:

Салат «Снежана»

300 г отварного мяса (говядина) разобрать на волокна. **Репчатый лук (3 большие головки)** нашинковать полукольцами и обжарить на **растительном масле (5 ст.ложек),** прибавить к мясу вместе с маслом, на котором он жарился. **Черную редьку (250-300 г)** натереть на крупной терке, перетереть с **солью,** сок отжать, добавить в миску и тщательно перемешать салат. Салат также можно приправить **майонезом,** но это по желанию. А еще такой салат я пробовала с жареным мясом свинины, тоже вкусно получилось.

Салат «Морячка»

Одну пачку крабовых палочек (350 г), 2 отварных яйца мелко нашинковать. Натереть на терке (крупной) пару **кисло-сладких яблок. Консервы «Печень трески»** открыть, масло слить, печень растереть вилкой. Все продукты перемешать, немного заправить маслом от консервов, добавить **майонез.** Салат уложить на плоскую тарелку, украсить **зеленью.**

г.Бугуруслан Оренбургской обл.

Прошу писать более подробно...

Очень люблю вашу газету, уважаемая редакция, но хотела бы сказать, что не все рецепты могу понять.

Просьба к авторам: писать более подробно, потому что во всех рецептах у хозяек есть маленькие нюансики, свои изюминки. Не зная их, трудно сделать вкусным блюдо.

От себя хочу сделать такие добавочки к двум рецептам.

В «Торт из творога» я бы посоветовала, замесив тесто из творога, яиц, сахара и гашеной соды, не подсыпая муки, дать массе постоять минут 20-30, чтобы сода разрыхлила творог.

После этого можно добавить муку и вновь поставить тесто на 30 минут в холодильник. Тесто после этого делить на коржи и печь.

А в торт из крекера «Рыбки» хорошо бы добавить пачку размягченного сливочного масла (можно не топить, а размягчить). Торт получится намного вкуснее - испробовано.

Галина КОЗЮПА, г.Приморско-Ахтарск Краснодарского края.

Анна Беляева:

Закусочные бутерброды с грибами и сыром

На **полтора батона белого хлеба - 2 ст.ложки сливочного масла,** столько же **отварных и измельченных грибов, пол столовой ложки муки, 100 г сметаны, головка лука (маленькая) и тертый сыр.**

Сушеные грибы отварить до мягкости и мелко порубить. Слегка обжарить муку, растереть с маслом, развести грибным отваром и сметаной, посолить, поперчить, добавить грибы и тушить на малом огне минут 15. Потом очистить батон от корки, нарезать квадратами и поджарить. На каждый ломтик уложить тушеные грибы и посыпать тертым сыром. Положить ломтики на противень и запечь их в духовке до румяного цвета.

г.Курск.

Летние супы

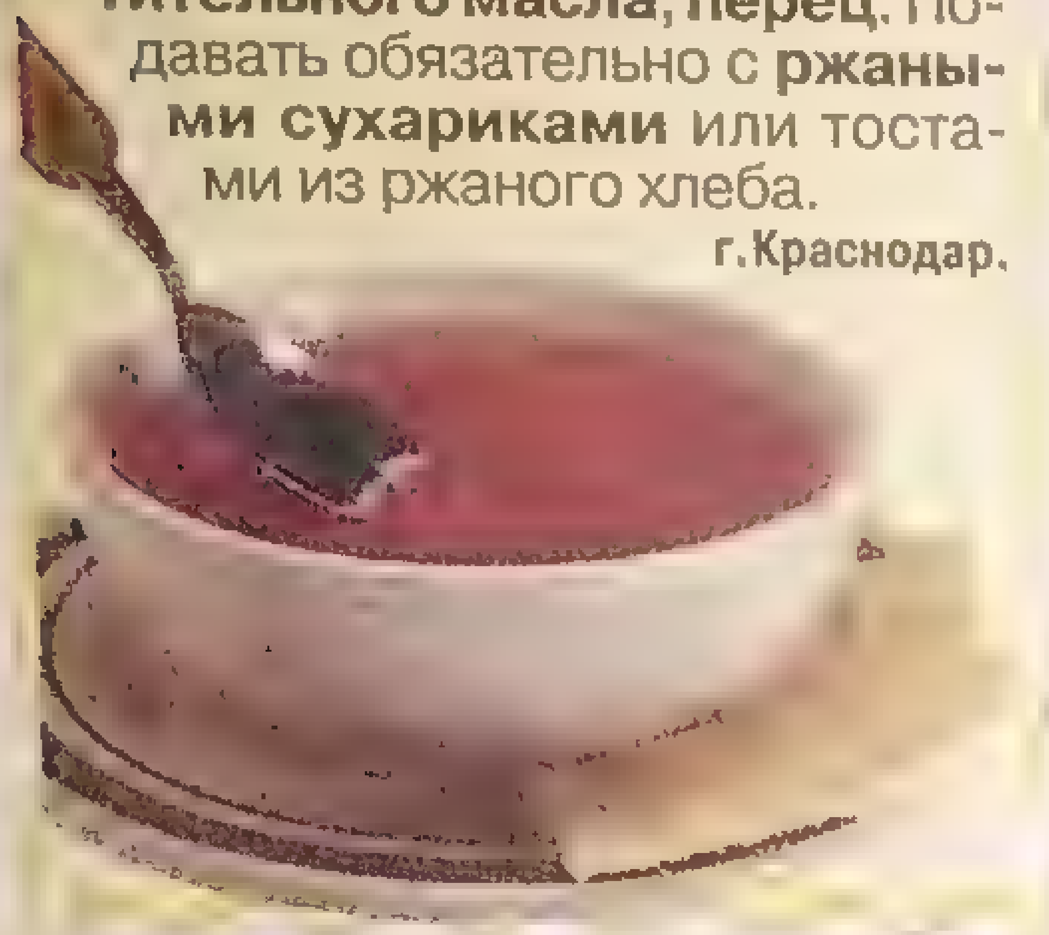
Елена Овчарова:

Португальский холодный суп

В летнюю жару этот суп пойдет на ура и вполне может заменить любимую многими летнюю окрошку.

На одну порцию: **300 г свежевыжатого томатного сока, 1 сладкий перец** мелко порезать кубиками, перетереть с **чесноком (1-2 зубчика), солью, 1 ч.л. 9%-ного уксуса**. Все перемешать, добавить **1 ст.л. растительного масла, перец**. Подавать обязательно с **ржаными сухариками** или тостами из ржаного хлеба.

г.Краснодар.



Наталия Гридина:

Суп из молодой крапивы и щавеля «Весенний»

6-7 картофелин, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 1 корень петрушки, по 1 пучку щавеля и крапивы - около 300 г, соль, перец по вкусу, свежая зелень петрушки, укропа, сметана.

В бульон (мясной или рыбный) или в подсоленную кипящую воду положить нарезанные кубиками или соломкой картофель, морковь, корень петрушки и лук. Когда овощи будут готовы, добавить нарезанные лапшой листья щавеля и молодой крапивы, предварительно ошпаренные кипятком, и проварить несколько минут. Подавать горячим, добавив в каждую тарелку мелко нарубленную зелень. Отдельно подать сметану. Если суп сварен на воде, можно подавать холодным, положив в каждую тарелку по половинке сваренного вкрутую яйца, зелень и сметану.

Холодник свекольный

1 большая свекла (отварная или запеченная в кожуре в духовке), 2-3 свежих огурца, 3 яйца, 3 ст.ложки мелко нарезанного зеленого лука, зелень петрушки, укропа, соль, сахар, горчица по вкусу, яблочный уксус или пучок щавеля, сметана.

Готовую свеклу натереть на крупной терке, огурцы нарезать соломкой, яйца мелко порубить, зеленый лук посыпать солью и растереть, петрушку и укроп мелко порубить.

Все соединить, залить полутора литрами кипяченой подкисленной уксусом охлажденной воды или холодным отваром со щавелем, нарезанным соломкой. Посолить, добавить сахар по вкусу, охладить, подавать со сметаной. В такой холодник можно добавить немного (1 ст.ложку) натертого хрена, если добавлять горчицу, то растереть ее с желтками. К холоднику можно подать отварной картофель.

г.Волковыск, Беларусь.

Лилия Шапошникова:

Суп из вишни с варениками

Этот суп в летние месяцы приятно разнообразит обеденный стол. В моей семье 4 мужика (муж и 3 сыночка), приходится много стряпать. Часто готовлю и по рецептам из вашей газеты.

Для супа, который я предлагаю, вишню разделите пополам. Одну половину очистите от косточек и отложите ягоды пока в сторону. Вторую половину разомните, залейте 4-5 стаканами горячей воды, доведите до кипения, после чего дайте отвару настояться минут 15-20 и процедите.

Приготовьте тесто, как для пельменей, тонко раскатайте и вырежьте кружочки. На каждый кружочек положите по 1-2 очищенные от косточки вишни и защипайте края теста. Перед подачей на стол вареники положите в кипящий вишневый отвар, добавьте сахар и варите 5-10 минут. Суп подавайте со сметаной.

600 г вишни, 0,5 стакана сахара, пельменное тесто и сметана.

п.Ковернино Нижегородской обл.

Зинаида Яцук:

Окрошка «Русская народная»

Взять 300 г колбасы или вареного мяса, 250 г свежих очищенных огурцов, 2 сваренных яйца, 1,5 л кваса, 100 г зеленого лука, 150 г сметаны, горчица, сахар, соль.

Яйца покрошить, затем мелко нарезать лук и растереть с небольшим количеством соли до появления сока. Положить этот лук в сметану, добавить яйца, горчицу, сахар, соль (по вкусу). Перемешать и развести 1,5 л кваса. В полученную смесь добавить мясо или колбасу, огурцы (по желанию можно добавить нарезанный редис). Все перемешать. Окрошка готова!

Мне будет очень приятно, если кто-то воспользуется этим рецептом.

г.Тверь.

Ирина Салтыкова:

«Оранжевый суп»

В кипящую подсоленную воду опустите **картофель**, порезанный соломкой, и **морковь**, натертую на терке. Моркови должно быть не меньше картофеля. Минут через пять опустите нашинкованный **лук** и **лавровый лист**.

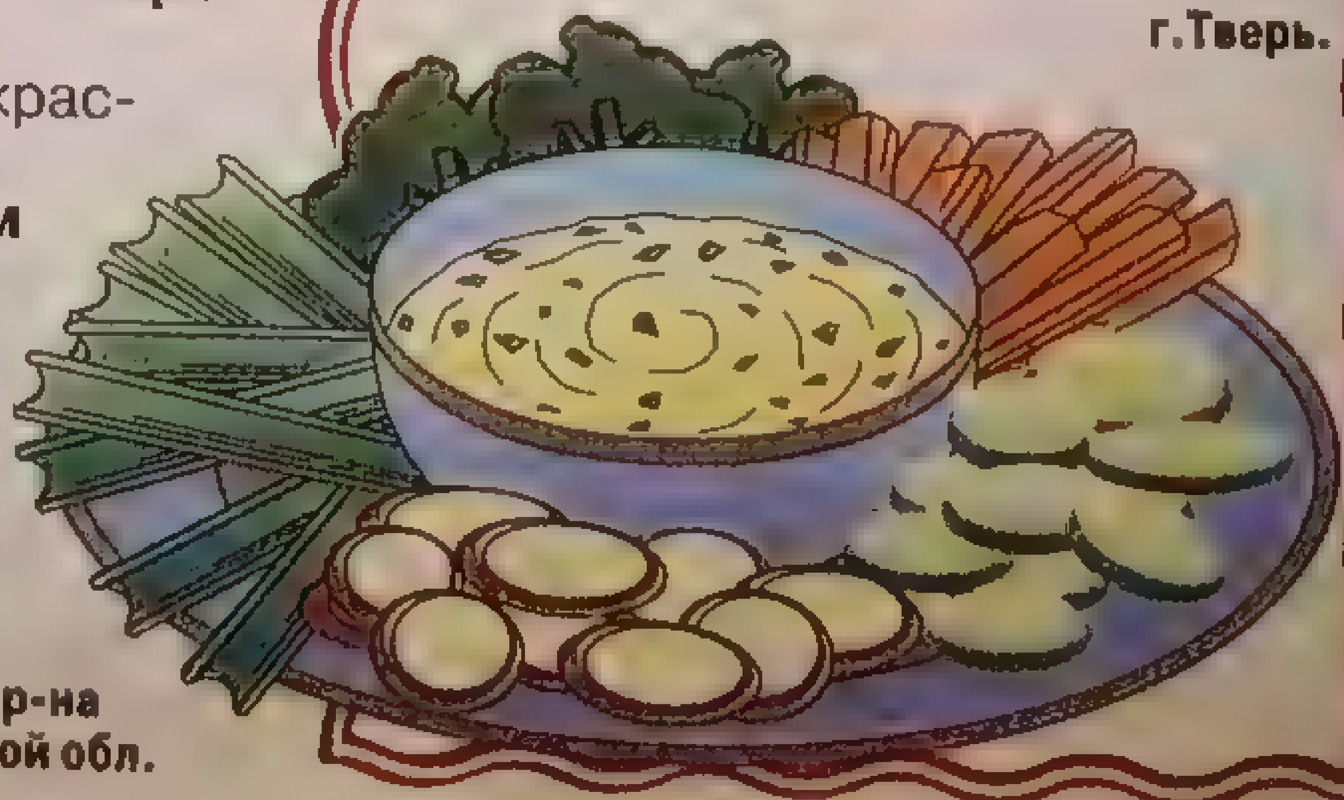
Кому нравится, можно добавить **грибной кубик**. Посыпьте красным **молотым перцем**.

Когда сварится картофель, заправьте суп **подсолнечным маслом** с запахом (достаточно 1 ст.ложки на 2-литровую кастрюлю).

Можно во время варки посыпать приправой **хмели-сунели**, можно **укропом или петрушкой**. Вкус каждый раз будет меняться, а вот цвет останется тот же, как в песне: «Оранжевое небо, оранжевое солнце»... оранжевый суп.

Летом в жару можно и холодным есть, все равно вкусно.

п.Октябрьский Борского р-на Нижегородской обл.



Алена Агеева:

Шашлык из баклажана

Молодые баклажаны вымыть, обрезать у них кончики, с одной стороны сделать продольный надрез, положить в него **маленькие кусочки грудинки**. Каждый баклажан насадить на 2 шампура, прокалывая поперек. Жарить на углях надрезом вверх, до образования румяной корочки (этот шашлык можно запечь и в духовке). Потом нарезать ломтиками. К «шашлыку» подать соус из майонеза, тертого сыра и чеснока.

г.Пенза.

Елена Ежова:

Баклажаны в ореховом соусе

На 4 баклажана готовим **соус из 2 стаканов очищенных грецких орехов, 2-3 зубчиков чеснока, 1 ст.ложки муки, добавляем соль, перец, специи, 1 стакан куриного бульона.**

Баклажаны нарезаем вдоль пластинками и вымачиваем в соленой воде. Затем обжариваем на сковороде в растительном масле. Пока пласты баклажанов остывают, готовим ореховый соус.

Орехи пропускаем через мясорубку, добавляем пропущенный через чеснокодавилку чеснок и растираем, затем добавляем специи, соль, горячий куриный бульон, муку и доводим до кипения. Готовым соусом заливаем баклажаны.

г.Миасс Челябинской обл.

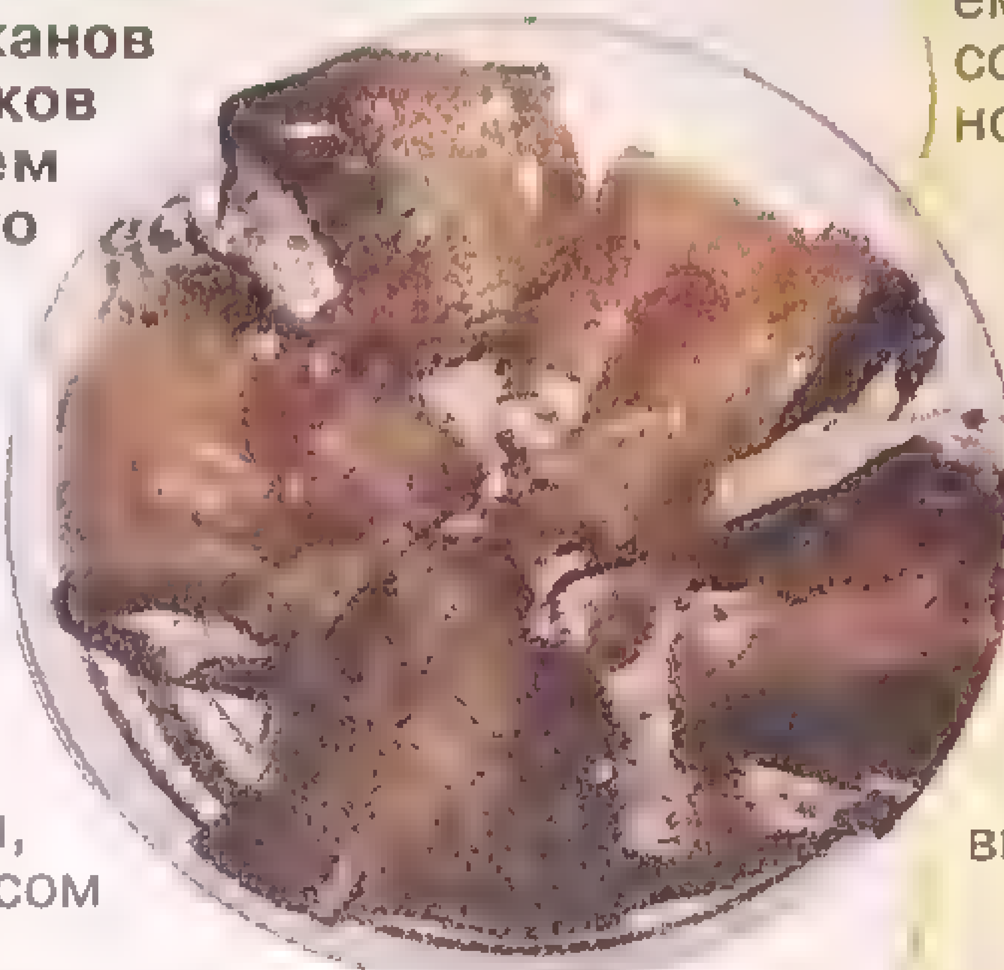


Фото Д.ВОЛОДИКОВА.

Лариса Букатова:

Мясо «Мушкетер»

1 кг мяса (свинина, говядина), 5 головок лука, 5 морковок, 2-3 ст.ложки томатной пасты, 1 ст.ложка 70%-ного уксуса, 2-3 зубчика чеснока, соль, перец по вкусу.

Мясо режем соломкой, лук - полукольцами, морковь натираем на крупной терке. Смешиваем со специями, томатом, уксусом и оставляем на 1 час мариноваться.

Затем обжариваем мясо с овощами на растительном масле 30-40 минут. За 10 минут до окончания добавляем 0,5 л бульона из кубика. Для густоты добавляем 1 ст.ложку крахмала.

У нас в семье очень любят такое мясо с картофельным пюре. И мясо, и соус очень вкусные. Попробуйте приготовить, не пожалеете!

с.Козловка Татарского р-на Новосибирской обл.

Е.Орешникова:

Рыбные котлеты

1 банка консервированной сайры, 0,5 стакана отварного риса, 2-3 сырые, тертые на терке картофелины, 1 головка лука, 1 яйцо, соль, перец.

Все перемешиваем, обваливаем в муке и жарим на растительном масле.

г.Анжеро-Судженск Кемеровской обл.

С.В.Никольских:

Куриное рагу

Берем **курицу** и режем на порционные кусочки. Кусочки смазываем **сметаной** и обжариваем на **растительном масле** до золотистой корочки. В это же масло кладем зерна **1 граната и 0,5 стакана изюма.** Жарим на среднем огне минут 8-15.

На отдельной сковороде обжариваем **500 г моркови**, порезанной колесиками, и **400 г лука**, порезанного полукольцами.

Затем в казанок или утятницу кладем морковь с луком, потом кусочки курицы, потом гранат с изюмом, а по бокам **четвертинки 2 яблок**. Это все заливается **200 г красного сухого вина**, добавляем **соль и перец по вкусу.** Закрываем крышкой - и в духовку на 30 минут.

Когда блюдо будет готово, можно сверху посыпать **зеленью** и **грецкими орехами**.

п.Безбожник Кировской обл.

Елена Перова:

Котлеты «Машина фантазия»

Взять **полкило куриного филе и полкило свинины**. Режем маленькими кубиками, **солим, перчим**, добавляем **2 яйца, 2 ст.ложки крахмала и 250 г майонеза**. Все перемешиваем, лепим котлетки и убираем на 2 часа в холодильник.

Затем котлетки можно жарить.

Такие котлеты можно долго хранить в морозилке и жарить по мере надобности.

Эти котлеты научила делать меня моя знакомая, **Мария Ивановна Курбангалеева**, замечательный человек и хорошая хозяйка.

Яичница «Раиса»



Порезать мелко **молодую свекольную ботву** и обжарить ее в **растительном масле**, туда же на сковороду выложить **помидор**, порезанный тонкими кольцами, залить сверху все **яйцами** и потереть на терке немного **сыра**. Пожарить до готовности.

г.Санкт-Петербург.

Парнас про нас

Процветанья вам желаю...

Какое у газеты теплое
названье!
Ему соответствует
и содержанье!
От корочки до корочки
Читаю ваш журнал.
Много раз на кухне
он мне помогал.
И чего в нем только нет!
Всем найдется здесь ответ.
Конкурс с призом объявляет
И рецепты не скрывает.
Вот решила я включиться
И рецептом поделиться.
«Самобранку» поздравляю,
Процветанья ей желаю.

В.В.ДУНАЕВА,
г.Великие Луки Псковская обл.

Виктор Крылов:

Физалис соленый

Плоды физалиса можно солить отдельно или вместе с огурцами. Отмытые от липкого вещества плоды укладывают с пряностями слоями (на **1 кг плодов - 30 г укропа, 5 г корня хрена, 3 г чеснока**, для любителей острых солений - **1 г красного стручкового острого перца**). Эти приправы обязательные, а вот листья **смородины, вишни, эстрагона, мяты, базилика, петрушки, сельдерея - по вашему вкусу**. Общая масса пряностей не должна превышать 50 г на 1 кг плодов.

Уложенные в емкость плоды заливают раствором соли (60 г на 1 л - для длительного хранения, 35-40 г - для непродолжительного хранения). В емкость кладут деревянный кружок с небольшим гнетом и оставляют на 7-10 дней в комнате для брожения. Плесень - время от времени снимают. После этого рассол сливают. Кипятят, плоды перекладывают в простерилизованные банки, заливают рассолом, закатывают и убирают в холод.



г.Сосновый Бор Ленинградской области.

Антонина Кузнецова:

Помидоры по-кузнецовски

В 3-литровую банку рядами уложить **помидоры** и **1** разрезанный на 6 частей **сладкий болгарский перец**. Никаких других приправ не добавлять. Залить кипятком. Выдержать под крышкой до остывания 20 минут. Затем воду слить в кастрюлю, добавить в нее (из расчета на одну 3-литровую банку) **150 г сахара, 60 г соли, 2 ст.л. 9%-ного уксуса.**

Довести раствор до кипения, залить в банки доверху. Закатать не стерилизуя. Накрыть теплым одеялом. Оставить до остывания.

Помидоры, заготовленные таким способом, сладкие, вкусные и очень хорошо хранятся.

г.Северск Томской обл.

Е.А.Орлова:

Помидоры консервированные

Рассол: на 2 л воды 1 стакан сахарного песка, 1,5 ст.ложки соли, 10 шт. перца горошком, 2 лавровых листа, укроп.

Кипятить 15 минут.

На дно банки положить порезанную кольцами **1 луковицу и 1 морковь (соломкой).**

Помидоры помыть, треугольничком вырезать плодоножку и уложить в стерилизованные банки. Залить крутым кипятком и выдержать 10 минут. Затем воду слить и сразу же залить кипящим рассолом. В каждую 3-литровую банку добавить 1,5 ч.ложки уксусной эссенции. Закатать, перевернуть вверх дном, закутать в одеяло и выдержать до полного остывания.



г.Иваново.

Светлана Суханова:

Овощной салат

На литровую банку: по 4 шт.перца, помидоров, огурцов и луковиц, 2 зубчика чеснока, по 1 ч.ложке соли, сахара, уксусной эссенции и 4 ст.ложки растительного масла.

Все овощи нарезать дольками. Уложить в литровую банку, всыпать соль, сахар, влить уксусную эссенцию и растительное масло. Стерилизовать 1 час и закатать.

Томатно-яблочный соус

По **2 стакана мелко нарезанных яблок** и **изюма**, **1 стакан** нарезанного **репчатого лука, 1/4 стакана соли, 6 помидоров** без кожицы, разрезанных на четыре части, **3,5 стакана сахара, 3 стакана винного уксуса, 60 г сухой горчицы, 2 ст.ложки молотого имбиря** (если есть), **3 стручка зеленого сладкого перца** (без семян).

Все продукты положить в кастрюлю и, часто помешивая, варить на слабом огне около 2 часов. Охладить, разложить в банки и закрыть полиэтиленовыми крышками. Хранить в темном прохладном месте.

г.Оренбург.

Галина Сизова:

Лечо «Перчик»

3,5 кг перцев, 2 кг помидоров, 2 стакана песку, 1 стакан растительного масла, 0,5 стакана 9%-ного уксуса, 2 ст.л. соли.

Перец порезать на четвертинки, помидоры пропустить через мясорубку, все смешать и варить 10 минут. Горячим разложить в стерилизованные банки и закатать.

г.Выкса Нижегородской обл.

Светлана Шляпина:

Лечо из баклажанов

Вскипятить **1 л томатного сока, 0,5 ст.ложки сахара, 1 ст.ложку растительного масла, 0,5 стакана 6%-ного уксуса, по вкусу - соль, лавровый лист, перец горошком.**

Баклажаны очистить, разрезать вдоль на 4-6 частей и опустить в этот маринад (чтобы жидкость покрывала баклажаны полностью), варить до мягкости, горячими разложить в банки, закатать.



г.Березники Пермской обл.

Людмила Платонова:

Северный плов

Нагреть **0,5 л подсолнечного масла**, добавить туда **500 г тертой моркови**, тушить 15 минут. Затем **1 кг болгарского перца**, нарезанного мелкой соломкой, тушить 15 минут, еще **1 кг лука** (мелкими полукольцами), тушить еще 15 минут, добавить **1 кг красных помидоров** и тушить 15 минут. Затем **2 стакана недоваренного риса**. Тушить 15 минут. **Соль** по вкусу. Закатать и в тепло.

Салат с рисом

3 кг красных помидоров, 1,5 кг моркови (на терке), 1,5 кг лука, 6 штук болгарского перца, 1 стакан риса (сырого).

Овощи порезать, добавить сырой рис, 0,5 л растительного масла, 4 ст.ложки соли, 5 ст.ложек сахара.

Варить на слабом огне 40 минут, в конце варки добавить **1 ст.ложку уксусной эссенции.**

Разложить по банкам, закатать, укутать.

д.Мошкино Ленинградской обл.

Эльмира Филиппова:

Овощная заправка для супов

1 кг моркови, 1 кг помидоров, 1 кг репчатого лука, 300 г красного сладкого перца, 300 г укропа, 300 г петрушки, 300 г сельдерея, 1 кг соли.



Овощи и зелень тщательно промыть, обсушить и мелко нарезать (морковь натереть на крупной терке). Добавить соль, все перемешать и разложить по банкам. Закатать банки пергаментной бумагой и завязать.

Хранить в холодильнике. При заправке супов, борщей и других блюд соль не добавлять.

Лечо из свеклы

3 кг свеклы, 2 кг моркови, 2 кг сладкого перца, 3 кг помидоров или 1,5 л томатного сока, 0,5 л подсолнечного масла. Получается 15 пол-литровых банок.

На терке натираем свеклу, морковь, затем тушим в 0,5 л масла в течение 15 минут, добавляем помидоры, прокрученные через мясорубку, и перец, нарезанный соломкой, соль по вкусу, 2-3 лавровых листа и все тушим в течение 1 часа, за 5 минут до готовности добавить черный молотый перец, можно немного сахара.

Использовать можно как гарнир и как заправку для борща (добавлять за 5 минут до готовности).

г.Пермь.

Нина Богданович:

Я живу в коммунальной квартире, поэтому мне негде хранить свеклу и морковь, и я делаю из них такую заготовку.

Салат «Свекла дружит с морковью»

5 кг свеклы, 1 кг лука, 1 кг моркови, 1 ст.ложка сахара, соль по вкусу.

Свеклу сварить и потереть на терке. Лук мелко порезать, морковь потереть на терке и пережарить в подсолнечном масле.

Затем свеклу, морковь и лук сложить в кастрюлю, посолить, посластить, добавить 1 ч.ложку уксусной эссенции и потомить на маленьком огне с полчаса, затем разложить в стерилизованные банки и стерилизовать 15 минут, потом закатать.

Зимой такую заготовку можно использовать при варке борща или просто как гарнир, особенно хорошо в пост.

г.Астрахань.

Валентина Гаврилова:

Икра из кабачков

Кабачки очистить, нарезать и пропустить через мясорубку. На **3 кг массы добавить 400 г лука и 400 г моркови** (тоже пропущенных через мясорубку). Влить **250 г растительного масла (без запаха)**. Положить **100 г песка, 2 ст.ложки соли, 750 г томатного соуса, 2 лавровых листика, 6 горошинок перца,** все проварить 2,5 часа. За 15 минут до окончания варки добавить **3 ст.ложки яблочного уксуса.** Икру разложить в банки, закатать и укутать до остывания.

п.Молодежный Тульской области.

Наталья Моховикова:

Аджика «Пикантная»

1 кг болгарского перца, 1 кг моркови, 1 кг зеленых кислых яблок, 1 кг репчатого лука, 2 кг помидоров, несколько стручков жгучего перца.

Все пропустить через мясорубку и варить в течение 40 минут. Добавить **100 г перемолотого чеснока, 2 ст.л. соли, 4 ст.л. сахара, 100 г столового уксуса** и варить еще 5 минут. Разложить в банки и закатать.

г. Минск.

Галина Кузьминская:

Хрустец малосольный

Обрезать кончики у **огурцов** и сделать надрезы крест-накрест с той стороны, где была плодоножка. Положить огурчики в эмалированную кастрюлю с **листом черной смородины, укропом, зелеными перьями чеснока, листьями хрена и кусочком черного хлеба** вместе с приправами. Залить горячим рассолом так, чтобы чуть-чуть прикрыть огурцы.

Травы-приправы - по вкусу. Назавтра огурчики уже готовы.

Рассол: на 1 л воды - 2-3 ст.ложки соли с горкой.

г.Санкт-Петербург.

Не надо оглавлений!

Мое мнение: не за чем занимать газетные страницы оглавлением. Все равно придется просматривать оглавление всех газет.

Я очень внимательно просматриваю каждый номер, сразу отмечаю рецепты, которые мне пришлись по душе. Выписываю их название в тетрадь по темам: закуски, первые блюда и т.д. А те, что уж очень захотелось попробовать, записываю в другую тетрадь с названием «Попробовать обязательно».

Потом времени, чтобы найти то, что меня заинтересовало, требуется совсем немного.

Антонина АРЖАНОВА, г.Дзержинск.

Таисия Шамшина:

Приправа из крыжовника с укропом и чесноком

Недозрелый крыжовник зеленого цвета промыть, обсушить и очистить от веточек. Зелень промыть, обсушить и мелко порезать. Чеснок очистить и пропустить через мясорубку вместе с крыжовником. Можно добавить по вкусу сахар и соль.

Перемешать массу с укропом и расфасовать по сухим чистым банкам, закрыть полиэтиленовыми крышками. Хранить в холодильнике.

1 кг крыжовника, 200 г зелени укропа, 300 г чеснока, сахар и соль - по вкусу.

Кетчуп из красной смородины

На 2 кг красной смородины нужно: 1 кг сахара, 1 стакан столового уксуса, 1 ст.ложка корицы, 2 ч.ложки молотой гвоздики, 1 ч.ложка черного молотого перца.

Ягоды засыпать сахаром, добавить пряности и уксус. Варить 20-25 минут, помешивая. Расфасовать в горячем виде и укупорить.

г.Жердевка Тамбовской обл.

Таисия Шамшина:

Тутти-фрутти по-итальянски



На 1 кг малины: 1 кг красной смородины, 1 кг крыжовника, 1 кг клубники (можно заменить земляникой), 2,5-3 кг сахара.

Ягоды крыжовника и красной смородины промыть и обсушить. Пропустить через мясорубку и положить в большую кастрюлю.

Добавить малину и землянику. Варить на слабом огне при помешивании. Когда масса слегка уварится, добавить сахар и варить до консистенции джема.

Расфасовать по банкам в холодном виде. Хранить в холоде.

Сладкая «десятиминутка»

Возьмем 2 стакана клубники и 1 стакан черной смородины. Засыпаем 4 стаканами сахара и добавляем полстакана воды.

Все нагреем, а когда закипит, поварим еще ровно 10 минут и уберем с огня. Разольем по банкам.

Клубничное варенье «По-французски»

2 кг клубники, 1-2 кг сахара (на ваш вкус), 1 лимон.

Клубнику с вечера положить в таз и засыпать сахаром, оставить на ночь. Утром отжать лимон в ягоды и поставить на огонь. Довести до кипения и варить примерно 5 минут. Снять с огня, слегка охладить, затем слить сироп и уварить его до густой консистенции. Ягоды положить в сироп и еще поварить несколько минут.

Хранить варенье лучше в холоде, под полиэтиленовыми крышками.

г.Жердевка Тамбовской обл.
Фото В.СЕННИКОВА.

Наталья Сидоренко:

Желе из яблочных остатков

Яблочную кожуру и сердцевинки большинство хозяек выбрасывают. Между тем из них можно сварить вкусное желе.

В эмалированную посуду выложить все имеющиеся остатки (яблоки должны быть вымыты, подгнившие места удалены) и залить водой. Закрыв посуду крышкой, варить на слабом огне около 2 часов. Затем вылить массу в сито и оставить на ночь. На следующий день сок перелить в посуду (осадок оставить) и сварить желе.



На **1,5 л сока кладут 1 кг сахара**, перемешивают, чтобы он полностью растворился, и варят, пока сок не станет красивого розового цвета и с ложки не станет падать крупной тяжелой каплей. Горячую массу разливают в небольшие стеклянные банки и закрывают крышками.

Хочется поблагодарить всех читательниц за вкусные рецепты, а особенно мне понравился пирог «Ореховый», который выслала Любовь Полтихина.

п.Медведево, Марий Эл.

Зоя Черкас:

Морковное варенье «Удача»

1 кг моркови, 1,5 кг сахара.

Из 800 г сахара и 2 стаканов воды приготовить сироп, залить им морковь и варить 5 минут. Снять с огня и оставить на 10 часов. Затем добавить сироп из оставшегося сахара (700 г сахара и 1,5 стакана воды). Поставить на огонь и варить до готовности. За несколько минут до готовности добавить лимонную кислоту и ванилин.

г.Минск.

Мнение про оглавление. И не только...

Очень приятно было увидеть обновленную «Скатерть-самобранку» (я имею в виду №9). Газета стала светлее, заголовки выделяются. Очень понравилось удачно сделанное оглавление. Только не отводите ему большего места, так вполне все понятно.

Чтобы газеты не терялись, я перепробовала всякие современные способы подшивки. А остановилась на самом старом, «дедовском».

Нужен для этого дырокол и яркий шнурок. Сначала надо у подшивки сделать «донышко» из картона, продеть шнурок и подшивать все газеты. Таким образом у меня подшита вся «Скатерть-самобранка», начиная с 1-го номера.

Выражаю благодарность **Зое Бугровой за салат «Птичье гнездо»** (№4, 2003). Только я брала мясо курицы. И спасибо **Лине Георгиевской за салат «Гранатовый браслет»** (№4, 2003). Я все делала слоями и получилось очень вкусно.

Но хочу написать и о том, что не получилось. А не получилось у меня печенье «Райское наслаждение» (№10, 2003). Шарики при выпечке расплылись и превратились в лепешечки. Но на вкус это не повлияло. Тем более что я одну сторону этого печенья обмакнула в сгущенку, а потом в мак. Часть обмакнула в цветную кокосовую стружку. Ну и пусть не шарики, зато много красивого и вкусного печенья.

И еще крабовые палочки, которые я хотела нафаршировать, у меня не развернулись. Может, что-то не так?

И напоследок. Вы много печатали украшений, а вот «ромашек» не было. А их легко сделать: взять вареное яйцо и тонкой полоской вкруговую срезать белок. Свернуть, внутрь положить горошину. Просто, быстро, красиво. А листики к ромашке сделайте из огурца, но об этом вы писали.

Надежда ШЕСТАЕВА,
г. Магадан.

От редакции.

Крабовые палочки российского производства действительно не разворачиваются. А вот китайские представляют из себя мини-рулончик.

Что касается неудач при приготовлении, это вопрос к автору. Мы готовы адрес каждого вам выслать.

Е.Н.Гончарова:

Яблочный пирог «Безделушка»

Тесто: 300 г сливочного масла, 3 желтка, 100 г сахара, 300 г сметаны, 300 г муки, 1/2 ч.ложки соды.

Для начинки: 500 г яблок, 3 белка, 200 г сахара.

Приготовление: сливочное масло с яичными желтками и сахаром разотрите до получения пышной массы. Положите сметану, перемешанную с содой, и добавьте муку. Вымесите тесто до густоты сметаны, выложите в форму для торта, смазанную маслом и слегка посыпанную мукой, и поставьте в духовку для выпечки.

Яблоки очистите и разрежьте на дольки одинаковой величины, опустите их в подслащенную воду и варите 3 минуты, затем выньте и дайте стечь жидкости. Белки и сахар взбейте в густую пену. Выньте выпеченный пирог из духовки, охладите, сверху разложите яблоки и залейте взбитыми белками. Пирог нужно поставить в слабо нагретую духовку на 15 минут, чтобы белки подрумянились.

г.Липецк.



Людмила Митина:

К чаю можно приготовить такое печенье из азербайджанской кухни

«Шикер пури»

Растереть **масло с сахарной пудрой (по 100 г каждого), яйцом и 100 г молока, 0,5 ч.ложки соды**, понемногу всыпать **муку** и вымесить, чтобы получилась однородная эластичная масса.

Готовое тесто оставить на 10 минут. Затем раскатать его в лист как можно тоньше и стаканом вырезать фигурки в виде полумесяца. Выпекать в сильно нагретой духовке 30 минут.

Торт из сливок «Жасмин»

Для 1 кг торта: 200 г муки, 200 г сахара, 500 г густых сливок, 6 яиц, варенье (по вкусу), 30 г сливочного масла для смазки, сахарная пудра для обсыпки.

Сливки взбить в крепкую пену, сахар растереть с желтками, смешать со взбитыми сливками, всыпать ванилин, добавить хорошо взбитые с сахаром белки и постепенно добавлять просеянную муку. Все перемешать до однородной массы. Готовое тесто осторожно переложить в форму, смазанную жиром и обсыпанную крошками из пшеничных сухарей. Печь 30 минут при 200°С. После охлаждения торт вынуть из формы и слегка посыпать сахарной пудрой.

г.Сергач Нижегородской обл.

Наталья Тимошенко:

Медовые пряники

7 стаканов муки, 1 стакан сахара, 2 стакана меда, сода на кончике ножа, 3/4 стакана воды.

Смешать в кастрюле с водой сахар и мед. Довести до кипения. В слегка охлажденную смесь постепенно добавить муку, замесить тесто, поставить его на 30 минут для охлаждения. Развести соду, смешать ее с тестом. Через 10 минут раскатать тесто (пласт толщиной 1,5 см) и нарезать пряники стаканом. Пряники разложить на противне, посыпанном мукой, и выпекать при температуре 220-240°С 20 минут.

ст.Ильинская Краснодарского края.

Лидия Лебедева:

Печенье «Рулетики»

250 г маргарина, 1 стакан сахара, 1 яйцо, 23-24 полные столовые ложки муки, соль, сода (на кончике ножа).

Замесить тесто. Разделить тесто на 2 части, в одну добавить 2-3 ст.ложки какао. Раскатать 2 одинаковых прямоугольника, смазать яйцом, уложить один на другой. Завернуть в рулет и поставить в холодильник на 30 минут. Нарезать ножом на кусочки толщиной 3-4 см, уложить на лист - и в духовку.

с.Петухи Ключевского р-на Алтайского края.



Татьяна Киселева:

Торт «Триумф»

Для теста: 150 г сливочного масла или маргарина, 4 яйца, 1 стакан сахарного песка, 1 стакан муки, 3/4 ч.ложки соды, погашенной уксусом, 2 ст.ложки какао.

Для крема: 1 стакан сметаны, 0,5 стакана сахарного песка.

В сахарный песок всыпать какао, яйцо, соду, погашенную уксусом, влить растопленное масло. Всю массу поставить на огонь, постоянно помешивая, до полного растворения песка. Снять с огня, всыпать муку, замесить негустое тесто. Выпечь 3 лепешки (сковороду смазать маслом). Лепешки промазать кремом.

г.Ковров Владимирской обл.

Юлия Парфенова:

Торт «Галинка»

Тесто: 3 яйца, 1 стакан сахара, 200 г сметаны, 0,5 ч.ложки соды, 3 стакана муки.

Крем: 3 белка, 1 стакан сахара, 1 стакан жидкого (без ягод) варенья.

Желтки растереть с сахаром и размягчить маслом, содой, погашенной уксусом, и мукой. Замесить тесто. Разделить тесто на 4 больших коржа и один маленький. Противень смазать маслом и посыпать мукой. Выложить поочередно коржи и испечь их.

Взбить белки с сахаром до крепкой пены, добавить варенье.

Остывшие коржи смазать кремом. Маленький корж измельчить и крошкой посыпать верх торта.

г.Стерлитамак, Башкортостан.

Привет,



Мария Иванина:

Фруктово-овощной салат «Апельсинка»

Этот вкусный легкий салат можно готовить зимой и летом (летом можно с вишней).

1-й слой: 1 луковица, измельченная и ошпаренная кипятком.

2-й слой: 2 отварные, мелко порезанные **картофелины**.

3-й слой: 1 свежий огурец.

4-й слой: 1 крупный помидор.

5-й слой: 1 крупное яблоко.

Все слои промазать майонезом, сверху положить апельсин, разделенный на дольки (можно заменить мандарином).

Поставить в холодильник на пропитку на 1-2 часа.

Вкусно!

г.Богородск Нижегородской обл.

Елена Попова:

Имам-баялды

2 небольших баклажана, 3 ст.л. растительного (лучше оливкового) масла, 1 большая луковица, 1 зубчик чеснока, 1 красный перец, 6 ст.л. томат-пасты, 0,5 ч.л. сахара, 1 ч.л. винного (яблочного) уксуса, перец, соль.

Баклажаны нарезать кружочками толщиной по 0,5 см. Посолить и положить на 30 минут в дуршлаг. На сковороде в 1 ст.л. масла потушить около 10 минут измельченный лук, чеснок, очищенный от семян и порезанный перец. Затем добавить томат-пасту, сахар, уксус, перец.

Насухо промокнуть баклажаны, выложить на противень. Сверху выложить томатную смесь, полить оставшимся оливковым маслом. Накрыть и запекать 40-50 минут в разогретой до 180° духовке.

г. Хабаровск.

Елена Лощилина:

Картофельные колбаски

Сварить **0,5 кг картофеля** в мундире. Горячим очистить и пропустить через мясорубку. Добавить **яйцо, соль, черный перец и немного муки**. Как следует перемешать и на доске, посыпанной мукой, раскатать колбаски толщиной в 1,5-2 пальца. Нарезать их длиной 5-6 см, обвалять в **панировочных сухарях** и пожарить в сильно **разогретом жире**.

Можно подать к мясу, но и как самостоятельное блюдо очень вкусно.

г.Моршанск Тамбовской обл.

Любовь Семенова:

Запеканка «Семеновская»

Режем овощи кружочками: **помидоры, кабачки (молодые), баклажаны.** Обваливаем их в **муке с солью** и обжариваем с двух сторон в **растительном масле**. Складываем слоями в глубокую сковороду или кастрюльку: томаты, кабачки, томаты, баклажаны, томаты.

Но! Каждый слой овощей пересыпаем тонким слоем **риса**, сваренного до полуготовности. Постарайтесь заполнить все промежутки между овощами.

Делаем смесь из **молока, яиц, соли, давленого чеснока**, можно добавить **черный молотый перец**. Заливаем овощи. Сверху можно посыпать тертым сыром, залить майонезом. Ставим в духовку. Запекаем.

Получается очень вкусно и сытно.

Я пробовала делать эту запеканку, не обжаривая овощи (так быстрее), но блюдо получается не таким вкусным. Так что есть смысл повозиться подольше - результат того стоит.

Н.Новгород.

Марина Кузьмичева:

Суфле «Воздушное»

Замечательное блюдо, которое можно приготовить очень быстро.

Нарезать кусочками (примерно 2х2 см) **400 г свежей капусты**, отварить 10 минут в кипящей воде, откинуть на дуршлаг, переложить на сковороду с **разогретым маслом**, засыпать **сухариками типа «Кириешки»**, залить **взбитыми яйцами, посолить**, запечь в духовке. Готовое суфле посыпать тертым **сыром** и **зеленью**. Подавать горячим.

г.Серов Свердловской обл.

Елена Сурина:

Морковный соус с хреном для салата

100 г моркови, 1-2 ст.ложки меда, 1-2 ст.ложки лимонного сока, 1 ч.ложка тертого хрена, сметана.

Морковь натереть на мелкой терке, добавить мед, смешанный с лимонным соком и хреном. Развести сметаной до необходимой консистенции.

с.Алферьево Сеченовского р-на Нижегородской обл.

Татьяна Колобовникова:

Салат «Вовка-морковка»

2-3 моркови, 2-3 головки лука, 2-3 соленых огурца, 5-6 яиц, 1-2 дольки чеснока, майонез.

Морковь натереть на терке, лук порезать и обжарить на масле. Соленые огурцы натереть на терке. Яйца взбить и пожарить на сковородке, как блинчики, порезать соломкой.Все смешать, добавить чеснок, заправить майонезом.

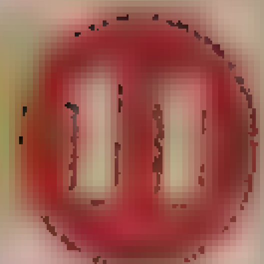
г.Новокузнецк.

А.Штри:

Морковно-картофельная икра

Натереть на мелкой терке **морковь** и **картофель** по **одному стакану**, **посолить** по вкусу, тщательно перемешать, поместить в маленькой кастрюльке в скороварку, налить воды, чтобы хватило на 10 минут кипения, и варить после закипания 10 минут. Охладить, заправить по вкусу мелко нарубленным **луком** и **растительным маслом**, лучше недезодорированным.

г. Богородск Нижегородской обл.



Александра Глущенко:

Круассаны

600 г мягкого маргарина (типа «Рама»), 4 яйца, 1 стакан молока, 0,5 стакана сахара, 100 г дрожжей, мука.

Яйца, молоко, сахар, дрожжи смешать, потом руками ввести маргарин и добавить постепенно муку, чтобы получилось мягкое, эластичное тесто, отстающее от рук.

Положить тесто в морозильник на 2 часа (при хороших дрожжах тесто будет подниматься).

По кусочку доставать тесто из морозилки и раскатывать круглую лепешку. Ее нужно разрезать по диаметру на 8 частей и положить в каждый треугольник начинку. Я беру пропущенную через мясорубку курагу.



Свернуть трубочку, обмакнуть во взбитое яйцо и в сахар, положить на лист, чтоб они чуть поднялись, и печь.

г.Омск.

Людмила Сподинская, пенсионерка:

Коврижка «Радость моя»

2 яйца, 0,5 стакана сахара, 1 стакан варенья (темного), 1 дес.л. соды (без горки), 0,5 стакана сметаны, 1,5 стакана муки.

Яйца растереть с сахаром добела, добавить варенье (я, кстати, беру любое, какое есть). Соду погасить уксусом и взбить со сметаной. Вылить в приготовленную ранее смесь. Добавить муку, осторожно размешать.

Большую сковороду смазать жиром, посыпать мукой или манкой, вылить тесто и поставить коврижку в предварительно нагретую духовку. Затем огонь сразу убавить более чем наполовину: выпекать коврижку нужно на малом огне. Проверить готовность коврижки можно деревянной палочкой минут через 15-20 в зависимости от того, как работает духовка.

г. Жигулевск Самарской обл.

Ксения Шихова, 11 лет:

Торт «Рыбки»

Этот торт мне нравится тем, что его не надо печь и он не требует много усилий.

Для его приготовления потребуется: **300 г крекера «Рыбки», 500 г сметаны, 1 стакан сахара, по 50 г орехов, кураги, изюма (по желанию).**

Сметану перемешать с сахаром и соединить с крекером, добавить измельченные орехи, нарезанную курагу и изюм. Поставить в холодильник на 1 час, после чего придать торту форму, украсить, поставить в холодильник до подачи на стол. (Лучше на ночь, чтобы крекер пропитался.)

г. Киров.

Марина Дочкина:

Торт из печени

0,5 кг печени (сырой, пропущенной через мясорубку), 3 сырых яйца, 0,5 стакана молока, 3 ст.ложки муки, соль, перец по вкусу.

Все смешать и выпечь 6 коржей на раскаленном масле в духовке. Прослойка: майонез и мелко рубленный сырой лук. Сверху украсить тертым желтком.

Печень использовать можно любую. Очень нежный торт получается из куриной печени или печени кроликов.

с.Ваганово Кемеровской обл.

Надежда Панюшева:

Тесто «Пушок»

Состав: 0,5 литра кефира, 0,5 литра молока, 50 г свежих дрожжей, 150 г маргарина, 100 г сливочного масла (можно заменить маргарином), 2-3 яйца, 2 ст.ложки сахара, 2 ст.ложки растительного масла, 2 ч.ложки соли, 2 кг муки.

Приготовление: смешать подогретое молоко и кефир, добавить дрожжи, разведенные в молоке, добавить часть муки, поставить опару.

Когда опара подойдет, замесить тесто (масло или маргарин растопить). Тесто поставить в теплое место, осадить 1-2 раза, а затем выпекать пироги. Готовый пирог смазать маргарином.

Из этого теста можно приготовить рулет со сладкой прослойкой, булочки.

Пироги получаются по истине как «пушок».

Внимание! Для этого теста капуста как начинка не подходит.

Тесто «Праздничное»

Состав: 1 л молока, 80 г свежих дрожжей, 2 ст.ложки сахара (для опары), 0,5 стакана сахара, 0,5 стакана растительного масла, 1 ст.ложка соли, муки, сколько потребуется.

Приготовление: сначала поставить опару.

Взять 1 литр молока (подогретого), развести дрожжи, 2 ст.л. сахара и немного муки, соль. Дать опаре подойти, затем добавить остальной сахар, растительное масло и муку.

Тесто должно быть не очень густым. Месить до тех пор, пока тесто не отойдет от рук и стенок посуды. Затем поставить в теплое место и осадить 2 раза. Потом разделывать и печь.

г.Самара.

Мария Зубарева:

Печенье «Калачики»

250 г творога, 2 яйца, 1 стакан сахарного песка, 2 стакана муки, 1 ч.ложка соды, 1 ч.ложка уксуса, соль по вкусу, сахарная пудра для посыпки.

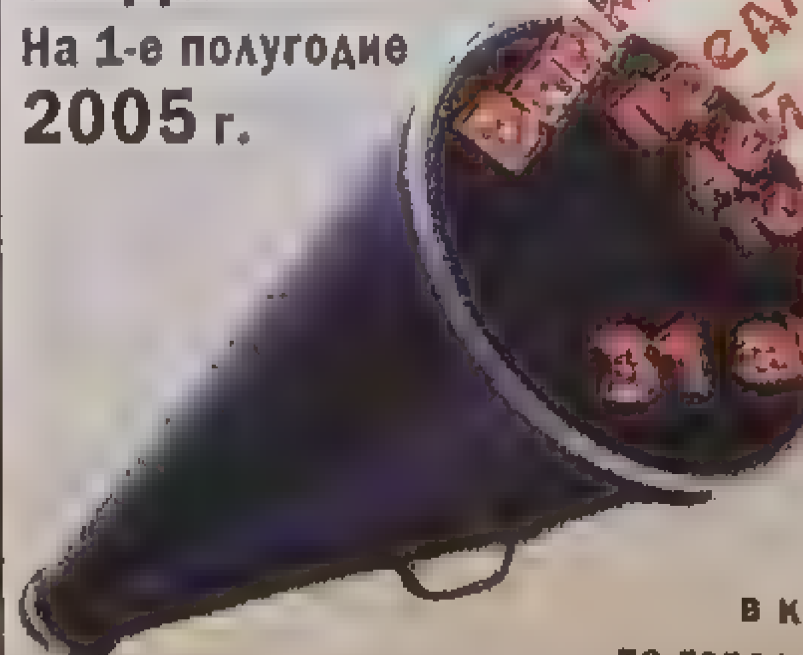
Продукты смешать, погасив соду уксусом. Из теста сделать калачики и жарить их в подсолнечном масле. Готовые калачики посыпать сахарной пудрой.

г.Киров.

Ищи выгоду там, где она есть, – подпишись досрочно на газету "Скатерть-самобранка"!

НАЧАЛАСЬ ДОСРОЧНАЯ ПОДПИСКА

На 1-е полугодие 2005 г.



ИНДЕКС 15499 в каталоге ЗАО "АРСМИ" по городам РФ, кроме Нижегородской обл.

ИНДЕКС 16550 в каталоге ООО "МАП"Почта России" по городам РФ, кроме Нижегородской обл.

Что еще вы не знаете о чае?

Азбука пряностей

Каперсы

Каперс колючий - кустарник высотой до 1 м.

У каперсов используют бутоны, молодые плоды и концы побегов. Их маринуют в уксусе и солят, используя затем как приправу к соусам, мясу, птице и различным салатам.

У каперсов пряный, терпкий и довольно горький вкус.

Кардамон

Кардамон - многолетнее растение семейства имбирных.

Кардамон используют в хлебопечении, в качестве приправы эта пряность великолепно подходит к различным десертам и фруктовым блюдам. Кроме того, кардамон входит в состав различных карри и пряных смесей для ароматизации колбасных изделий.

В первый момент кардамон имеет горький и жгучий вкус, напоминающий камфару, однако затем он становится согревающим и приятным.

Кориандр (кинза)

Кориандр как пряную приправу добавляют в компоты и кондитерские изделия. Его используют также для ароматизации пряных блюд, таких как мясо, колбасные изделия и овощи. Наряду с фенхелем, тмином и анисом кориандр считается классической пряностью для ароматизации хлеба и хлебобулочных изделий. Кроме того, он входит в состав различных пряных смесей карри.

У растения очень сильный, своеобразный запах. На вкус семена кориандра душистые, пряные, а также немного сладковатые.

Известны лекарственные свойства чая. Он обладает уникальной способностью выводить из организма радиоактивные элементы (например, стронций-90), а также предотвращает повышение уровня холестерина в крови. Вещества, содержащиеся в чае, способны блокировать действие сильных канцерогенов, и он обладает еще и антибактериальным и антисклеротическим эффектом.

Зеленый чай используется как профилактическое средство против раковых заболеваний.

Сорт чая (чаще всего встречаются высший и первый сорта) зависит от качества чая.

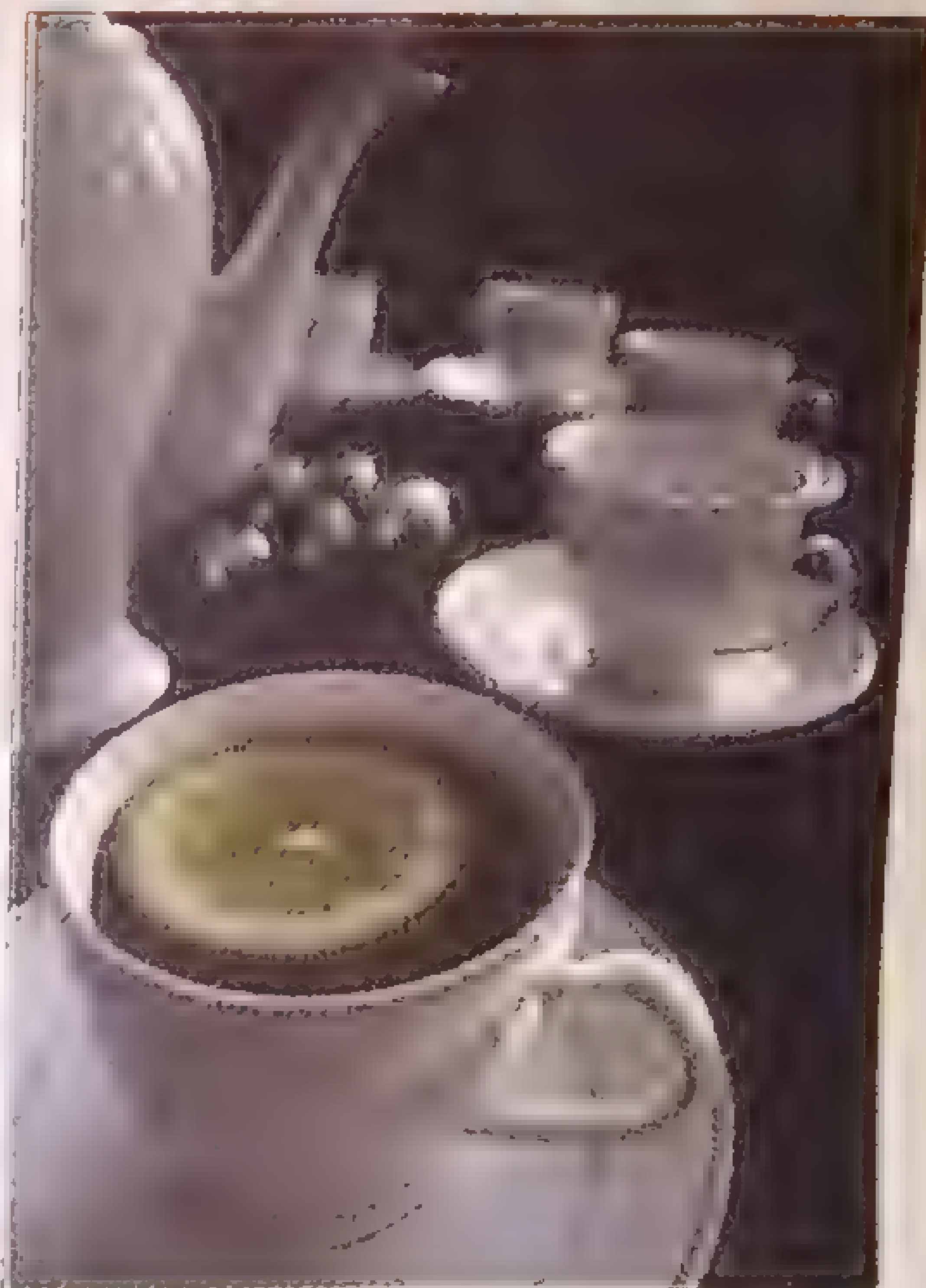
Чай в коробке с надписью «Высший сорт» должен быть тщательно скрученным, обладать сильным ароматом и насыщенным цветом. На чай высшего сорта идет нежная верхушка чайного куста. Для первого сорта идет лист второго и третьего ярусов куста, поэтому такой чай более грубый.

Очень популярен гранулированный чай. На гранулы идет, как правило, чайный лист первого сорта. Листья пропускают через аппарат, напоминающий мясорубку, где они тщательно рубятся и режутся. Аромат гранулированного чая сильнее, но по вкусу он все-таки уступает листовому.

Для занятых и вечно спешащих людей были изобретены **чайные пакетики.**

А какой же чай содержат эти пакетики?

Чая высшего сорта в пакетиках не бывает, обычно на «быстрый» чай идет самая мелкая крошка от чайного листа.



Наш совет: если вы хотите пить полезный чай, не ленитесь, заваривайте его в чайнике. Заваренный хороший чай должен быть ярким и прозрачным, его аромат тонким, без посторонних тонов, а вот вкус - терпким, вяжущим, иногда с легкой горчинкой. Никаких посторонних привкусов в качественном чае быть не должно. У хорошего чая цвет разваренного листа - коричнево-медный. Если же лист темно-коричневый, это означает, что чай старый.

Максимальный срок хранения чая - два года.

От подделок сейчас никто не застрахован. Чаще всего подделывают чаи Dilmah, Brook Bond и наш чай «Беседа». Распознать «неправильный» чай по коробке практически невозможно. Если раньше жулики указывали неправильный ГОСТ, то теперь этого не происходит. И обнаружить подделку вы можете только после заваривания. У поддельного чая вид и вкус явно некондиционный, а гранулированный чай при заварке похож на кашу. Бывают чаи-двойники. Так, существует двойник чая Dilmah, и он даже неплохого качества, но на его упаковке указывается, что он выращен в Индии, тогда как Dilham выращивается на Цейлоне. Так что внимательно читайте надпись на упаковке. Недорогие и достаточно качественные чаи - это «Беседа», Brook Bond и Ahmad. Также можно доверять продукции компаний «Люта», «Гранд», «Авалон» и московской развесочной компании «Амтел».

Елена ЕРЕМЕНКО.
ГЛОБУС.
Фото Н.ПЛАНКИНОЙ.

Моя маленькая выдумка

У меня есть старенькая тонкая сковорода (под тефаль). К ней во время жарки стало все прилипать. Как ее отчистить? - думала я. Тереть грубой щеткой нельзя, химическими средствами стараюсь меньше пользоваться (дети!). И я придумала вот что: наливаю в грязную сковороду воды, ставлю на огонь и кипячу минут 5. Затем воду сливаю и сразу мою мягкой губкой. Никаких усилий, сковорода чистая и без царапин.

Может, и многие женщины так делают. Я хозяйка молодая и занятая - мама троих детей, которых люблю баловать вкусной едой.

Наталья ПОЛИВКИНА, г.Вышний Волочек Тверской обл.

Добрый совет от Н.К.Заикиной

Закрываем банки с вареньем

Вот как я закрываю банки с вареньем (если не закручиваю). В сухую стерилизованную банку наливаю варенье, накрываю сложенным вдвое и намоченным листом пергамента или кальки так, чтобы он свешивался со всех сторон банки, и туго перевязываю смоченной толстой ниткой, можно банковской резинкой (для денег). Бумага высыхает и плотно закрывает банку. Варенье никогда не покрывается плесенью. Это для традиционного варенья, сваренного с соблюдением норм сахара и времени варки.

г.Ульяновск.

Из домашней копилки кулинарных советов

1. **Огурчики** будут хрустящими, **если** добавить в банку дубовой коры (1 ст.ложку на 3 л). Если кора мелкая - заверните ее в лист смородины или хрена, которые вы будете класть в рассол.

2. Чтобы ваши **котлеты** из тощего мяса получились сочными, добавьте в фарш 5 процентов нутряного сала, пропустив его через мясорубку.

3. Поверх засоленных в открытой посуде овощей моя мама всегда кладет небольшой слой нарезанного кружками **хрена**: овощи не плесневеют и вкус их улучшается.

4. Если вы хотите, чтобы предназначенный для салата **картофель в мундире** не разварился, добавьте в воду немного огуречного рассола, а если его нет - сока квашеной капусты, а если и его нет - чуток уксуса.

5. Когда вы **тушите капусту**, появляется специфический неприятный запах. Чтобы от него избавиться, положите в кастрюлю, где тушите капусту, кусочек черного хлеба.

Виктор КРЫЛОВ, г.Сосновый Бор, Ленинградская обл.

Вредна ли сгущенка с растительным маслом?



Недавно купила банку сгущенки, а на ней на обороте написано: комбинированный молочный продукт. Что это такое и не вреден ли этот продукт для здоровья?

С.И.ПОКЛОНЦЕВА, г. Тула.

В советские времена сгущенкой называли продукт, изготовленный из цельного молока и сахара. Ничего другого по ГОСТу в нем быть не должно. Технические условия (ТУ) предъявляют к производителям не такие строгие требования. В сгущенку, сделанную на основе ТУ, позволяется добавлять растительные жиры. Так и получается комбинированный молочный продукт (сокращенно КМП).

Именно его и выпускают сейчас многие производители. Значительную часть молока (от 50 до 90%) они заменяют более дешевыми растительными маслами, например, кокосовым, и белками, а также водой. Благодаря этому производство консервов обходится дешевле. Правда, производители при этом зачастую используют традиционную этикетку: сине-бело-голубой ромбовидный фон с надписью «Сгущенное молоко». А информацию о том, что населению предлагают «комбинированный молочный продукт», а не консервы из цельного молока, размещают мелкими буквами. **Сгущенка, произведенная с добавлением растительных масел, не является вредной для здоровья**, но тем не менее потребитель должен знать, за что он платит деньги. Чтобы отличить качественную сгущенку от суррогата, прежде всего надо прочитать этикетку. На настоящей сгущенке написано «Молоко цельное сгущенное с сахаром», а на банке КМП, внимательно присмотревшись, вы найдете надпись с составом, где упомянуты растительные жиры.

ЧУДО-СТИРАЛЬНАЯ МАШИНКА - НА ЛАДОНИ



- **Лидер продаж !**
- **Суперминиатюрная ультразвуковая машина, вес всего 200 г.**
- **Ультразвук образует микропузырьки, которые выбивают грязь из волокон.**
- **Сверхэкономична: потребляет электроэнергии 3Вт, что в 30 раз меньше, чем электролампочка, и в 300 раз меньше, чем любая стиральная машина!**
- **Дезинфицирует бельё ультразвуком, что особенно важно при стирке детского и нижнего белья.**
- **Обеспечивает высокое качество стирки без кипячения, без отбеливания, при пользовании только хозяйственным мылом или недорогим стиральным порошком.**
- **Без механической деформации белья, поэтому ваши вещи всегда будут выглядеть как новые !**
- **Любую степень загрязнённости, любую габаритную одежду (одеяло, зимнюю одежду)!**

Преимущества применения:

Экономия электроэнергии.

Потребление не более 3 Вт электроэнергии. Если в вашем доме все выключено, счетчик даже не среагирует на такую нагрузку.

Экономия времени.

Любая стиральная машина, даже автомат, не может быть оставлена без надзора, она требует постоянного присутствия и контроля в течение всего времени работы. Ультразвуковая чудо-стиральная машинка автономна. Вы можете уйти, заняться любыми другими делами, лечь спать. Стирка становится самостоятельным делом. Все идет незаметно, между делом, без вашего участия, без затрат времени и сил, освобождая вас для других занятий или отдыха.

Экономим на затратах на моющие средства.

Чтобы добиться отличного качества стирки в любой стиральной машине, мы должны приобрести качественный дорогой порошок. При использовании ультразвуковой машинки достаточно купить самый дешевый порошок, хозяйственное мыло для намыливания особо загрязненных участков.

Без износа ткани.

В любой стиральной машине ткань подвергается механической деформации. И, следовательно, изнашивается. При стирке ультразвуком ткань абсолютно не деформируется, совершенно не имеет износа. Поэтому вы сможете стирать самые деликатные ткани, которые не смогли бы доверить даже самым дорогим стиральным машинам. В то же время можно стирать, например, верблюжьи одеяла, подушки, ковровые дорожки, рабочую и спец. одежду любой загрязненности и т.п.

Отличие чудо-машинки от всех существующих видов стиральных машин.

Ультразвуковая чудо-стиральная машинка стирает без механического воздействия, без деформации, очищая ткань изнутри волокон, обновляя ткань, ее цвет. Так как полинявшие частицы краски имеют более слабое сцепление с тканью, они удаляются вместе с грязью. В результате ткань приобретает более яркую окраску, обновляется.

- **Такая стиральная машинка незаменима для молодой семьи, пенсионера.**
- **Может перестирать горы белья в емкостях любого объема.**
- **При любой температуре воды! Абсолютно бесшумно!**
- **Просто положите машинку в таз или ванну, наполненную бельём, и оно будет чистым!**
- **Отправляясь на дачу или в турпоездку - возьмите её с собой!**
- **Не имеет мировых аналогов. Одобрена к применению, не оказывает неблагоприятных воздействий.**

Качество продукции соответствует мировым стандартам.

Заказать чудо-машину вы можете по тел.: 8(8332) 30-01-71, 31-04-63. Или написав заявку на наш адрес: 610000, г. Киров, а/я 11, отдел 26.

Цена с оплатой при получении на почте - 1890 руб.

При заказе от 3 шт. - цена 1690 руб. за шт.

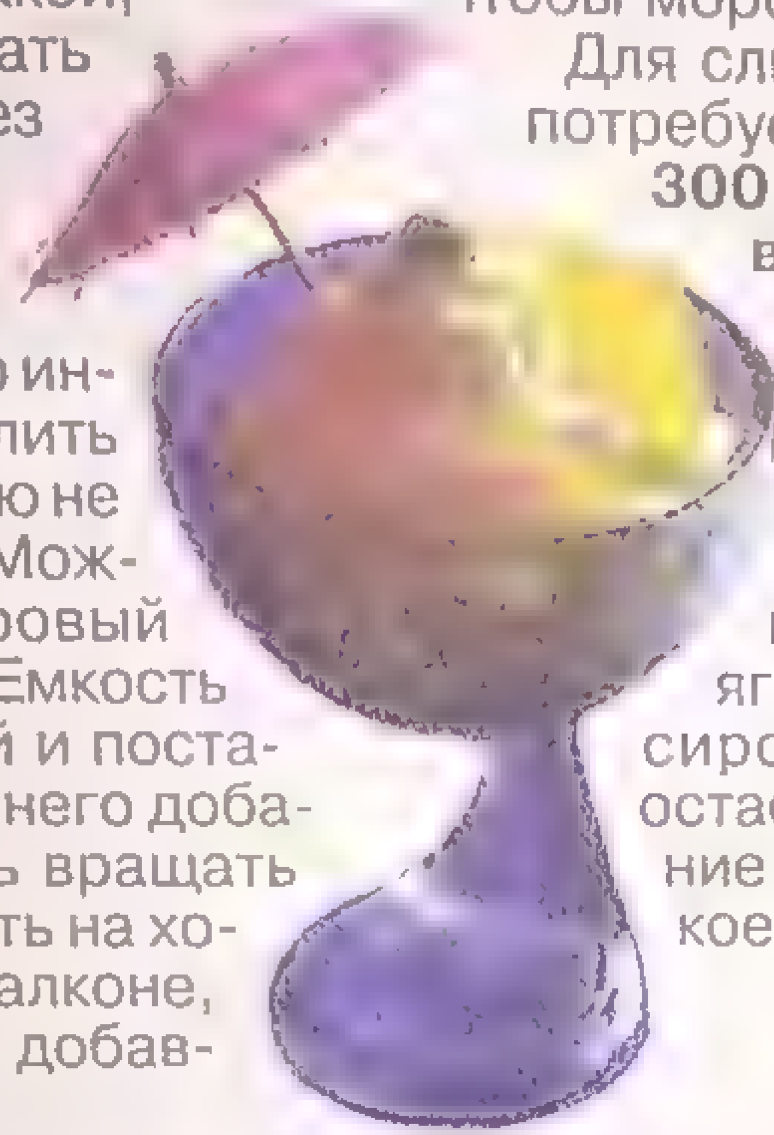
Еще одно мороженое

*Пишу в ответ на просьбу **Надежды Давыдовой из Чувашии**. Раньше я делала дома мороженое, а сейчас проще его купить. Сварить мороженое не проблема, сложнее его заморозить. Но если у сельской жительницы молоко и яйца свои, то почему бы не рискнуть?*

1 литр молока, 2 стакана сахара, 8 желтков, ванилин.

Отделить желтки и растереть их с сахаром и ванилином в той кастрюле, в которой будете варить. Залить горячим молоком, размешать и поставить на огонь. Нагревать, помешивая деревянной ложкой, пока не загустеет (не давать закипеть). Процедить через 2-3 слоя марли и остудить.

Если есть электромороженица, заморозить по инструкции. Если ее нет, вылить смесь в высокую кастрюлю не выше, чем до середины. Можно использовать 2-литровый бидон, сняв с него ручку. Емкость плотно закрыть крышкой и поставить в ведро со льдом (в него добавить 1 кг соли) и начать вращать руками. Можно это делать на холоде - в сенях или на балконе, если дома, то придется добавлять лед.



Через несколько минут на стенках кастрюли появится лед, его надо периодически снимать ложкой, но не размешивать. Для полного замерзания потребуется около часа времени. Дальше надо поставить кастрюлю в морозилку на 3-5 часов, чтобы мороженое окрепло.

Для сливочного мороженого потребуется на **1 литр сливок 300 г сахара, 5 желтков, ванилин.** Можно делать с желатином.

Мороженое можно варить с какао, шоколадом, кофе, с миндальными орехами, изюмом, цукатами, с ягодным или фруктовым сиропом. Но технология остается та же. Оформление на столе - тоже широкое поле для фантазии.

Елена НОСКОВА, г.Барнаул.
Фото Д.ДАШКОВА.

Кабачковая икра «Всем нравится»

*Для **Елены Гончаровой***

Рецепт проверенный, делаем такую икру не первый год, и всем нравится. Очень похожа на магазинную.

3 кг кабачков (очищенных, без семян), 0,5 кг лука, 250 г майонеза (хорошего, мы берем «Провансаль»), 300 г томатной пасты, 150 г растительного масла, 0,5 стакана сахара, 2 ст.л. соли, 0,5 ч.л. молотого перца, 1 лавровый лист.

Лук и кабачки провернуть через мясорубку. Добавить майонез, томатную пасту, растительное масло. Перемешать и варить 1 час. Далее добавляем сахар, соль, перец, лаврушку и варим еще 1 час.

Лаврушку убираем, горячую икру раскладываем по банкам, закатываем.

Антонина КОРОБОВА, г. Кировград Свердловской обл.

Суточный квас

*Была просьба **Татьяны Скидановой** о приготовлении кваса. Предлагаю свой рецепт. Очень вкусно!*

1,5 стакана сахара, 1 ст.ложка сухих дрожжей, 0,5 ст.ложки лимонной кислоты, 5 литров теплой (можно сырой) воды.

Налить воду в большую кастрюлю, размешать там 0,5 стакана сахара, а 1 стакан сахара пережарить в алюминиевой кастрюльке до коричневого цвета. Вылить все в кастрюлю, а если в кастрюльке сахар пристал, то залить его водой из большой кастрюли. Сахар пережаривают для придания квасу приятного цвета, но если этого не сделать, то вкус не изменится.

Всыпать в большую кастрюлю 1 ст.ложку сухих дрожжей и 1/2 ст.ложки лимонной кислоты. Поставить на 4 часа в теплое место (например, на солнечный подоконник). Потом перемешать все с донышка и разлить по пластиковым бутылкам. Положить на сутки в холодильник. Можно в каждую бутылку положить по 4-5 изюминок (будет больше газа). Когда через сутки открываешь - сильно шипит, поэтому откручивать надо осторожно.

Пейте на здоровье!

Буду рада, если вам понравится.

Елена КУЛИКОВА, г.Славянск-на-Кубани.

Консервированная кукуруза

*По просьбе **Ирины Авериной** посылаю рецепт консервированной кукурузы.*

Сварить (30 минут) **кукурузу** в початках. Отделить зерна, залить маринадом: **1 л воды, 1 ст.ложка сахара, 1 ст.ложка соли.**

Варить зерна в маринаде 20 минут, добавив за 5 минут до конца варки 1 ст.ложку 9%-ного уксуса.

Переложить в стерилизованные банки, залить маринадом и стерилизовать 30 минут. Закатать.

Тамара РОМАНОВА, г.Рязань.

Огурцы в собственном соку

*Хочу поделиться с **Н.Ивановой** рецептом, которым пользуюсь многие годы. Огурцы получаются очень вкусные и хрустящие.*

Сначала делаю огуречный сок. Беру переросшие огурцы, обдаю кипятком, тру на крупной терке (но можно пропустить через мясорубку), затем через марлю отжимаю сок.

Отобранные средние огурчики мою, обдаю кипящей водой, затем холодной. Плотно укладываю в стерилизованные банки. Готовлю заливку: на 1,3 литра огуречного сока кладу 5 г лимонной кислоты (или 100 мл ароматизированного уксуса), 50 г сахара и 50 г соли. Вскипятить.

Этой кипящей заливкой трижды заливаю огурчики, каждый раз выдерживая по 5-7 минут. Затем закатываю стерилизованными крышками и укутываю.

Татьяна ВОРОНИНА, г.Барнаул.

Тыквенный сок

Муж купил мне вашу газету № 11 за 2004 год. Очень понравилось, что в ней мало рекламы и много интересных рецептов и сведений.

Н.Иванова хотела узнать рецепт приготовления сока из тыквы. Я готовлю его так: тыкву очистить от семян и кожуры, порезать на небольшие куски, сложить в кастрюлю и залить водой, чтобы тыква была закрыта. Варить до мягкости. Сахар добавить по вкусу, это зависит от величины и сорта тыквы, но примерно стакан сахара на пятилитровую кастрюлю. Снять с огня и еще теплую взбить миксером, добавить по вкусу сок лимона или лимонную кислоту, но мне больше нравится яблочный уксус. Если сок густой, можно разбавить кипяченой водой. В случае заготовок на зиму увеличить количество сахара и кислоты и, прогрев трехлитровую банку минут 30, законсервировать.

Ольга БОРТНИКОВА, г.Бийск Алтайского края.

Фрукты: всего понемногу

Большинство фруктов обладает лечебными свойствами.

Груши отлично помогут тем, у кого проблемы с пищеварением, мочевым пузырем, сердцем или легкими. А вот страдающим запорами лучше **отказаться от этого фрукта**. Едят грушу не ранее чем через час после очередной трапезы. Ее нельзя запивать водой, заедать мясом и другой «плотной» пищей.

Зачем прибегать к новомодным «шлаковыводителям», если именно **дыня способна очистить организм**. Она выведет все: камни и песок из почек и мочевого пузыря. Очень хороша дыня и в качестве мочегонного. Но если у вас частенько болит голова - **дыня вам не друг**! Не употребляйте ее натощак и после еды, а предоставьте дыне «отдельное» время.

Виноград чрезвычайно полезен. Некоторыми сортами можно вылечить, например, туберкулез, заболевания легких и дыхательных путей. Но вкушать ароматные гроздья следует лишь в перерывах между едой. Нельзя «заедать» виноградом десерт, начинать с него трапезу. Стоит помнить: **виноград способен вызывать сильную жажду**. А людям, имеющим проблемы с желудком или почками, можно употреблять в пищу плоды, которые пару дней полежали.

Кстати, свойства «сушеного винограда» (изюма) сильно отличаются от «оригинала»: он укрепляет сердце, нервную систему, хорошо действует на возбудимых людей.

Лимоны укрепляют организм. Но следует ограничить их количество, если есть предрасположенность к язве желудка.



Внимание, любители бананов! Этот экзотический фрукт нынче лежит на каждом прилавке. Но каждому ли из нас он сослужит полезную службу? Во-первых, в нашем вяло-мокром климате бананы плохо перевариваются. А значит, возникают трудности с их усвоением. **Любителей бананов мучают газы**. Кроме того, в бананах содержится немало сахаров и крахмала, а уж для похудения они никак не годятся. Правда, у них есть свои преимущества: бананы очень богаты калием, столь необходимым сердечной мышце.

Запомните золотое правило: всего понемногу. И тогда с вашим здоровьем не будет никаких проблем!

Сок из ревеня - только в свежем виде

Ревень очень богат органическими кислотами, в частности, щавелевой кислотой, минеральными солями и витаминами С и Р. Употребление ревеня в пищу благотворно влияет на систему пищеварения, способствует нормальной работе почек. Сок ревеня обладает желчегонным действием.

Но принимать сок ревеня следует только в смеси с морковным, сельдерейным или фруктовыми соками, причем следует соблюдать соотношение: 1 столовая ложка сока ревеня на стакан другого (овощного или фруктового) сока с добавлением столовой ложки меда. Принимают такую смесь 2-3 раза в день.

Не рекомендуется употреблять в пищу ревень после тепловой обработки, так как органическая щавелевая кислота переходит в неорганическую форму. А она не только бесполезна, но и вредна для организма, поскольку нарушает усвоение организмом кальция. Дефицит кальция влечет за собой разрушение костей, заболевания суставов.

Заболевания, при которых следует принимать сок ревеня: атония кишечника, запоры, холецистит, гастриты, нарушение процессов пищеварения.

Россия-Он-Лайн

в номере

САЛАТЫ И ЗАКУСКИ, 2-3 СТР.
Корейская маринованная рыбка
Салат «Очарование»
Салат «Карт-бланш»
Салат «Дядька Черномор»
Рыба маринованная «Ура!»
Салат «Подсолнух»
Салат «С изюминкой»
Ветчинные рулетики
Салат «Острый омлетик»
Салат «Чесночный»
Салат из свежей капусты с огурцами
Салат «Пальчики оближешь»
Салат «Для сильных мужчин»
Салат «Проще простого»
Салат «Освежающий»
Салат «Пизанская башня»
Закуска «Северная звезда»
Салат «Снежана»
Салат «Морячка»
Закусочные бутерброды с грибами и сыром

ЛЕТНИЕ СУПЫ, 4 СТР.
Португальский холодный суп
Суп из крапивы и щавеля «Весенний»
Холодник свекольный
Суп из вишни с варениками
Окрошка «Русская народная»
Оранжевый суп

ВТОРЫЕ БЛЮДА, 5 СТР.
Шашлык из баклажана
Мясо «Мушкетер»
Рыбные котлеты
Баклажаны в ореховом соусе
Куриное рагу
Котлеты «Машина фантазия»
Яичница «Раиса»

ЗАПАСЫ НА ЗИМУ, 6-7 СТР.
Физалис соленый
Помидоры по-кузнецовски
Помидоры консервированные
Овощной салат
Томатно-яблочный соус
Лечо «Перчик»
Лечо из баклажанов
Северный плов
Салат с рисом
Овощная заправка для супов
Лечо из свеклы
Салат «Свекла дружит с морковью»
Икра из кабачков
Аджика «Пикантная»
Хрустец малосольный
Приправа из крыжовника с укропом и чесноком
Кетчуп из красной смородины

СЛАДОСТИ НА ЗИМУ, 8 СТР.
Тутти-фрутти по-итальянски
Сладкая «десятиминутка»
Клубничное варенье «По-французски»
Желе из яблочных остатков
Морковное варенье «Удача»

ВЫПЕЧКА К ЧАЮ, 9 СТР.
Яблочный пирог «Безделушка»
Медовые пряники
Печенье «Рулетики»
Шикер пури
Торт из сливок «Жасмин»
Торт «Триумф»
Торт «Галинка»

ОВОЩНЫЕ БЛЮДА, 10 СТР.
Фруктово-овощной салат «Апельсинка»
Картофельные колбаски
Суфле «Воздушное»
Салат «Вовка-морковка»
Имам-баялды
Запеканка «Семеновская»
Морковный соус с хреном для салата
Морковно-картофельная икра

ВЫПЕЧКА, 11 СТР.
Круассаны
Коврижка «Радость моя»
Торт «Рыбки»
Торт из печени
Тесто «Пушок»
Тесто «Праздничное»
Печенье «Калачики»

И напоследок...

Оценили на «отлично»

Вот что мы пробовали и оценили по достоинству:

- салат **«Вкусненький» И.ТИЩЕНКО** (№ 12, 2002), сытно, доступно, вкусно;
- **рыба с молоком и яйцами Р.МОРОЗОВОЙ** (№ 1, 2003). Хоть и долго готовится, но результат превзошел все ожидания;
- **блины «Пальчики оближешь» О.БОГДАНОВОЙ** (№ 5, 2003). Пекли их всю Масленую неделю;
- **запеканка «По-канадски» Е.ГОРБУНОВОЙ** (№ 5, 2003);
- **салат «Аленушка» О.ЮРЬЕВОЙ (№ 7, 2003);**
- **салат «Викинг» Н.ПЕТРОВОЙ**. Конечно! Он очень всех удивил (№ 7, 2003);
- **салат «Шампуруза» Е.РЯПИСОВОЙ** (№ 10, 2003);
- **рулет «Пикантный» Л.ОРЛОВОЙ** (№ 10, 2003);
- **пироги ка холоде О.ПЕТРОВОЙ** (№ 10, 2002). Это чудо! Очень удобно: вечером - тесто, утром - пироги;
- **салат «Секрет» М.ЛОМОВОЙ** (№ 11, 2002). Пришелся по душе своей доступностью и простотой;
- **Рис с минтаем Н.ПЕТРОВОЙ** (№ 13, 2003). Просто и вкусно. Я живу в общежитии, так по этому рецепту готовят все мои соседи.

А теперь хочу поблагодарить за рецепты участников конкурса «Будет вкусной зима!», особенно **Тамару Борисенко и Наталью Моховикову**.

В своих осенних заготовках я использовала большинство их рецептов. **Т.БОРИСЕНКО** огромное спасибо за рецепт **«Синенькие - грибочками» (№ 18, 2003)**. Съели в первую очередь. Бесподобный вкус! Жаль, в холодильнике хранить надо, много не запасешь. Еще по ее рецептам делала **«Кобру»**, **«Десяточку»** (№ 17, 2003).

Наталья МОХОВИКОВА очень выручила своими рецептами из кабачков. Очень понравилось **«Лечо из кабачков» (№ 20, 2003)** и **салат-соус «Анкл-Бенс»** (№ 19, 2003). И вообще все рецепты Натальи доступны и вкусны. Понравилась **«Закуска из баклажанов»** (№ 18, 2003) **Светланы ЧЕРНОВОЙ**. Очень вкусно, но опять же - холодильник не безразмерный. А живем в городе - подвала нет.

Очень понравился **«Дамский горлодер» Л. ПОНОМАРЕВОЙ** (№ 18, 2003). Очень сочный, мягкий на вкус салат.

А рецепт **«Тещин язык из огурцов» А.ФОКИНОЙ** (№ 18, 2003) я немного изменила. В тех же пропорциях заменила огурцы на кабачки. Получилось здорово! Очень еще и красиво (я кабачки порезала крупно, как «языки»).

Понравился сытный салат **В.НОВОЖИЛОВОЙ из фасоли** и **баклажанов «Всем девочкам нравится»** (№ 21, 2003).

Опробовала я, конечно, гораздо больше рецептов из вашей газеты, но все перечислить просто невозможно, только «самые-самые».

Всем - огромное спасибо.

Людмила ТОЛСТАЯ, г.Санкт-Петербург.

Песня к столу



На дальней станции сойду

С большим удовольствием напишу слова песни моего любимого поэта Михаила Танича. Преклоняюсь перед его талантом, «упеваюсь» песнями на слова Михаила Исаевича и ставлю в храме свечи за его здоровье.

На дальней станции сойду -
Трава по пояс.
И хорошо с былым наедине
Бродить в полях, ничем,
Ничем не беспокоясь,
По васильковой синей
тишине.

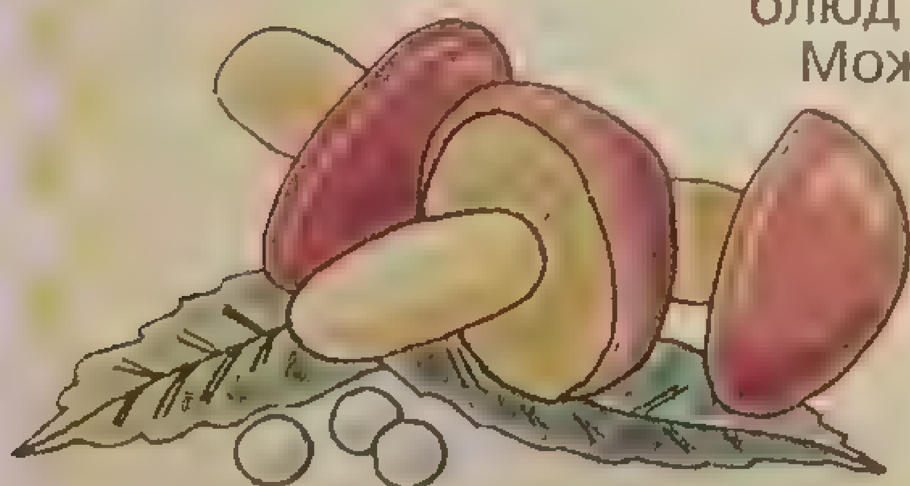
На дальней станции сойду -
Запахнет медом.
Живой воды попью
у журавля!
Тут все мое, и мы,
И мы отсюда родом:
И васильки, и я, и тополя.
На дальней станции сойду,
Необходимой,
С высокой ветки
В детство загляну!
Ты мне опять позволь,
Позволь, мой край
родимый,
Быть посвященным в эту
тишину.

На дальней станции сойду -
Трава по пояс.
Зайду в траву,
Как в море, босиком,
И без меня обратный
Скорый-скорый поезд
Растает где-то в шуме
городском.

Евгения ВЕСЕЛКОВА, г.Лакинск Владимирской обл.

Просьба читателя

Как запасать лисички?



Очень хотелось бы узнать рецепты вторых блюд с фасолью и лисичками.

Может, кто знает, как заготавливать лисички?

Еще хочется запасти фасоль с овощами и баклажаны в аджике.

Прошу читателей, имеющих эти рецепты, поделиться со мной.

Елена ГОРБУНОВА. г.Мурманск.

Ищу песню

«Я пригласить хочу на танец вас...»

Мне очень хочется сделать приятное моей маме и найти для нее слова песни, которые она давно и безуспешно ищет. Там есть такая строчка:

«Я пригласить хочу на танец вас, и только вас, и не случайно этот танец вальс...»

Женя БОРМОТЬКО, г.Челябинск.

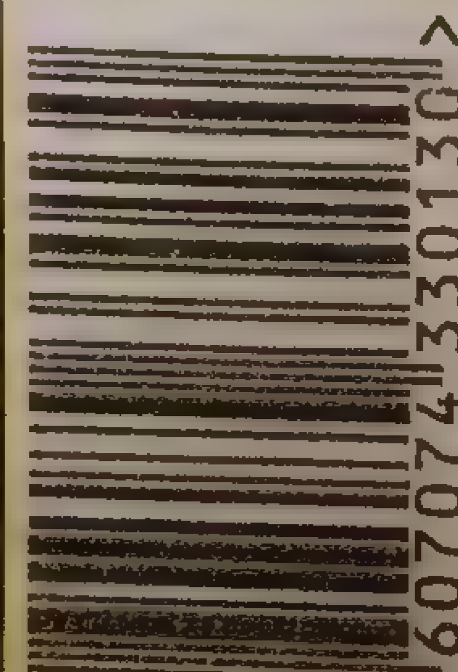
Следующий номер газеты выйдет 4 августа.

«Скатерть-самобранка»
№15(54), июль 2004 г.
Главный редактор В.В.ШАБАНОВА
Адрес редакции: 603126, Н.Новгород, ул. Родионова, 192, корп.1
Телефон 8(312) 67-78-16
Учредитель - ООО «Слог»
Генеральный директор Т.С.ДЕНИСОВА
Тел. 8(312)75-98-67
e-mail: slog@gmi.ru

Рекламное агентство
Дирекция: (8312) 34-88-20, 34-82-54. Прием рекламы: (8312) 34-91-15, 34-91-16.
Региональная группа/факс: (8312) 34-88-22.
E-mail: reclama@gmi.ru
Служба распространения и доставки
Тел.: 8 (312) 75-98-68, 75-97-53, 75-97-54
e-mail: sales@gmi.ru
Газета зарегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций 20.01.2003
Регистрационное свидетельство ПИ № 77-14485
Подписные индексы 15499, 16550

Подписано в печать 5.07.2004 г. в 16 часов (по графику - в 16 часов)
Тираж 303423 Заказ №3113
За достоверность рекламной информации ответственность несет рекламодатель.
Цена договорная
Отпечатано в **ООО «ПГ «Русские типографии»**, Нижний Новгород, ул.Костина, 13

Распространение в Республике Беларусь - ИООО «Арго-НН» Адрес: 220050, г.Минск, ул.Володарского, 16, офис 408, тел/факс 227-74-10



Скатерть-Самобранка

№16 (55), 2004 г.

Лучшие рецепты заготовок от наших читателей в каждом номере!



Тереса Хайдина:

Консервированные помидоры

На три 3-литровые банки потребуется 4-4,5 л воды, 5-6 ст.л. крупной соли, 1 граненый стакан песка, 15 лавровых листиков, 30 горошин черного горького перца (не душистого!), по 20 листиков черной смородины и вишни.

Маринад кипятить 7 минут, затем добавить в него 1 головку чеснока, разделанного на зубчики, и 3/4 стакана 9%-ного уксуса или 1 ст.л. 70%-ной эссенции на каждую банку (то есть 3 ст.л. на 4-4,5 л воды).

Помидоры уложить в банки, залить кипящим маринадом. Через 2-3 минуты маринад слить, вновь довести до кипения и опять залить помидоры. Закатать.

Зелень, которая была в маринаде, в банки можно не класть.

г. Иваново.

Галина Сизова:

Пикантные помидоры

На 1 литровую банку: 1 ст.л. растительного масла, 6 горошин перца, 2 гвоздики, 1-2 головки лука, 5-7 долек чеснока.

Рассол: на 1 л воды - 2 ст. л. соли, 2 ст.л. песка, 5 листиков лаврушки, кипятить 4 минуты.

Нарезать красные помидоры крупными дольками. Уложить их в банку разрезом вниз, перекладывая луком, нарезанным кружочками, и чесноком. Содержимое банки залить горячим рассолом. Стерилизовать 10 минут. Перед закрытием добавить 1 ч.л. 70%-ного уксуса и закатать железными крышками.

г. Выкса Нижегородской обл.

Фото Ю. ЛАШУКА

▼ кулинария

Какое лето **без грибов!** Мы их не только солим и жарим, но и **делаем салаты** 4

▼ страна советов

Есть ли люди, которые не любят **арбузы и дыни?** Нет! Учимся **правильно их выбирать** 14

▼ здоровье

В жару у людей нередко поднимается давление. Поэтому весьма кстати придется **«Меню для гипертоника»** 15

Вера Кадикина:

Фруктово-овощной салат

Лук режем кольцами, обвариваем кипятком и раскладываем на дне глубокой салатницы. Поверх - **отварной картофель** кружками. На него **крутые яйца**. Затем слой очищенных и нарезанных **свежих огурцов**, далее слой нарезанных поперек на дольки **помидоров**. Следующий слой - натертые на крупной терке **яблоки**, лучше всего подойдет спелая антоновка. И, наконец, очищенные, нарезанные кружками **апельсины**. Каждый слой промазать **майонезом**. Этот салат нужно подержать в холодильнике не менее 12 часов.

Как мне кажется, этот салат хорошо делать в жаркую погоду, он действует освежающе.

г.Ковров Владимирской обл.

Анна Чистовская:

Закуска «Флотилия»



В **свежем огурце** делаем разрез и вычищаем оттуда семена, а можно также просто разрезать огурец пополам и убрать семена ложкой. В огурец можно положить любой салат. Делаем нашему кораблю парус. Отрезаем тонкий кусочек **сыра** или **колбасы**, насаживаем на шпажку и втыкаем в огурец. Вокруг корабля-огурца на тарелке расставляем половинки **сваренных яиц** и тоже втыкаем «паруса» на шпажках. Можно вынуть желтки из половинок яиц и начинить их любой начинкой.

Вот так оригинально можно украсить праздничный стол.

г. Санкт-Петербург. Фото автора.

Наталия Гридина:

Окрошка «Летняя»

1 л хлебного кваса, 4 средние вареные картофелины, 100 г редиса, 4-5 листьев зеленого салата, 1 свежий огурец, 3 ст.ложки рубленого зеленого лука, 2 сваренных вкрутую яйца, 4 ст.ложки сметаны, 1 ч.ложка готовой горчицы, сахар (мед), соль по вкусу, зелень укропа, петрушки.

Овощи нарезать соломкой или маленькими кубиками, листья салата измельчить руками. Зеленый лук растереть с солью, чтобы выделился сок. Яичные желтки растереть с горчицей, солью и сахаром (медом), залить квасом. Добавить нарезанные овощи и мелко нарубленный белок яйца, перемешать и, если необходимо, досолить. В каждую тарелку положить мелко нарубленную зелень, отдельно подать сметану.

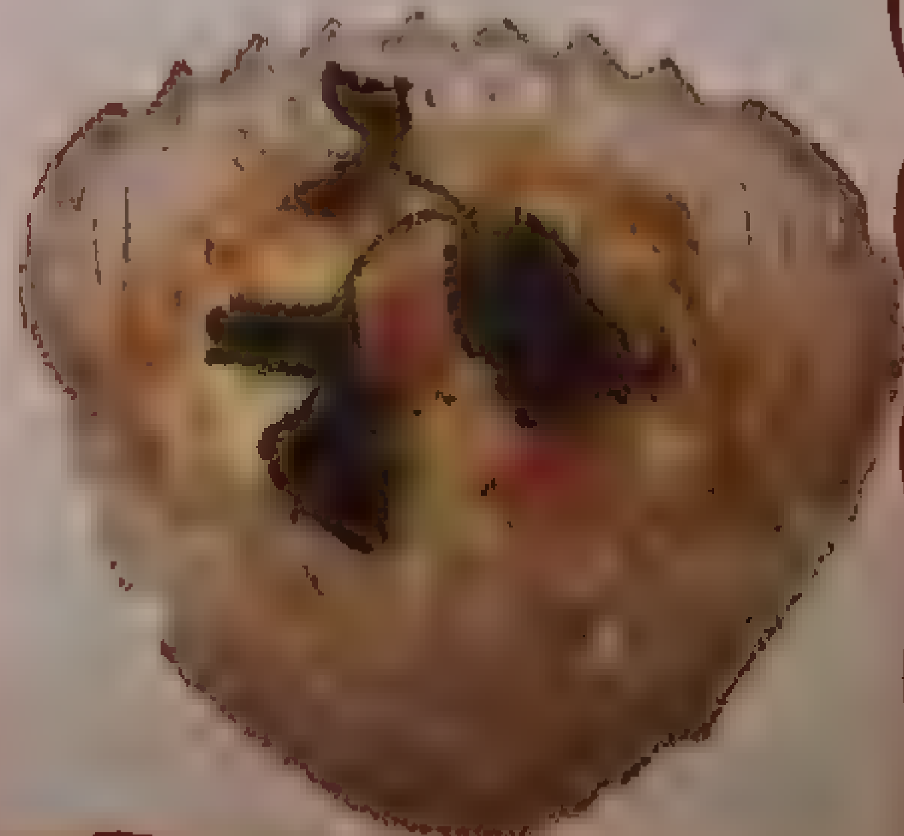
Людмила Митина:

Салат «Праздничный»

3 тушки отварных кальмаров, 200 г свежих белых грибов, 2 луковицы, 2 ст.ложки растительного масла, 2 зубчика чеснока, соль, 2 ст.ложки майонеза.

Кальмары порезать соломкой, слегка обжарить. Грибы и лук порезать, обжарить до готовности, охладить. Добавить растертый чеснок, полить майонезом, перемешать. Выложить горкой в салатник. Украсить зеленью и долькой лимона.

г.Сергач Нижегородской обл.



Виктория Беляева:

Похлебка картофельная с помидорами

На 1,5 л воды: картофель - 8 шт., помидоры - 8 шт., яйца (желток) - 3 шт., молоко - 1 стакан, масло сливочное - 50 г, зелень укропа, петрушки, соль.

Картофель очистите, отварите, протрите. Помидоры отварите, протрите, смешайте с картофелем. Полученную массу заправьте смешанными с молоком желтками, маслом, солью, доведите до кипения. После этого положите зелень.

г.Краснодар.

Окрошка по-домашнему

1,5 литра кваса, 8 картофелин, 2 моркови, 1/8 клубня брюквы, 2 стебля зеленого лука, 1 пучок редиса (100 г), 2 свежих огурца, 2 яйца, 5 ст.ложек сметаны, горчица, сахар, соль по вкусу, зелень укропа, петрушки.

Картофель, морковь, брюкву хорошо промыть и отварить отдельно. Затем очистить, нарезать мелкими кубиками. Яйца отварить вкрутую, отделить желтки. Белки нарезать мелкими кубиками, желтки растереть с солью, сахаром и сметаной, добавить растертый нарезанный зеленый лук, горчицу, перемешать. Приготовленной заправкой заправить квас, добавить подготовленные картофель, морковь, брюкву, огурцы, редис, яйцо, зелень.

г.Волковыск, Беларусь.

Светлана Ильченко:

Жаркое из телятины с вишней

1 кг телятины, 1 стакан свежей (зимой можно мороженой) вишни, по 1/2 стакана красного вина и вишневого сока, 1 стакан бульона (можно из кубика), 3 ст.ложки топленого масла, 3 ст.ложки муки, соль, корица - по вкусу.



Подготовленное мясо слегка натрите солью, сделайте острым ножом около 30 надрезов и положите в каждый по вишне (без косточек). Мясо положите в сотейник, полейте 2 ст.ложками масла, посыпьте по вкусу корицей. Затем сотейник поставьте в сильно разогретую духовку и дайте мясу хорошо подрумяниться. После этого полейте оставшимся маслом, посыпьте мукой, накройте крышкой и тушите 1 час. Смешайте вино, вишневый сок и бульон, влейте в сотейник и тушите еще 15 минут, часто поливая получившимся соусом.

Готовое жаркое уложите на блюдо и полейте оставшимся соусом.

х.Калинин Мясниковского р-на Ростовской обл.

Светлана Зырянова:

Рулетики «Лето»

200 г воды, 1 яйцо, соль - перемешать, добавить муки примерно 3 стакана. Замесить крутое тесто. Накрыть на 15 минут влажной салфеткой.

Приготовить 4 начинки.

1. Натираем на крупной терке 2 помидора, выдавливаем чеснок (по вкусу), перемешиваем, добавляем соль и перец.

2. 300 г острого сыра твердых сортов (голландский, пошехонский) натираем на крупной терке.

3. Морковь (свежую) штук 5 натираем на крупной терке, добавляем 2 зубчика чеснока (измельченных), поливаем лимонным соком, солим.

4. Нарезаем много разной зелени: петрушку, укроп, кинзу.

Тесто выложить на стол, посыпанный мукой, раскатать в жгут и нарезать на кусочки, скатать в шарики, из них сделать тонкие лепешки (15 см в диаметре), жарить в растительном масле. Готовую лепешку выложить на блюдо. Каждую лепешку смазать помидорной начинкой, сверху посыпать морковью, потом - сыр и зелень. Свернуть рулетом, пока теплые, и уложить их на блюдо. Они очень вкусные, когда их только приготовишь, и даже тогда, когда немного постоят.

г. Барнаул.

Оксана Горбунова:

Малиновый торт с белым шоколадом

Для бисквита: 3 яйца, 100 г сахарного песка, 1 пакетик ванильного сахара, тертая цедра 1 лимона, 50 г муки, 50 г крахмала, 1 чайн. ложка разрыхлителя для теста.

Для крема: 300 г малины, 15 г желатина, 500 г творога, 100 г сахарного песка, 500 мл сливок.

Кроме того: **3-4 ст. ложки сока лимона, около 1 ст. ложки молотых ядер фисташек, ломтики лимона для украшения.**

Отделить белки от желтков.

Взбить белки. До образования густой пены взбить желтки с 3 столовыми ложками горячей воды, ванильным сахаром и сахарным песком. Смешать муку, крахмал, разрыхлитель и какао. Подмешать вместе с белковой пеной к желтковой массе. Выложить бисквитную массу на противень, выстланный бумагой и выпекать 10-15 минут при температуре 180°. Сразу же опрокинуть на полотенце, посыпанное сахаром, и снять бумагу.

Перебрать малину и отложить в сторону 100 г.

Разрезать бисквит на 2 коржа. Полить оба коржа соком лимона. Поставить первый корж в разъемную форму для торта.



Замочить желатин. Перемешать творог с сахарным песком. Распустить желатин и, вливая тонкой струей, подмешать к массе. Когда крем начнет застывать, взбить 400 мл сливок и подмешать к массе. Разделить крем пополам. К одной половине осторожно подмешать малину. Ровно намазать массой 1 корж и накрыть вторым коржом. Намазать оставшимся кремом без малины верх второго коржа. Подержать в холодильнике 3 часа.

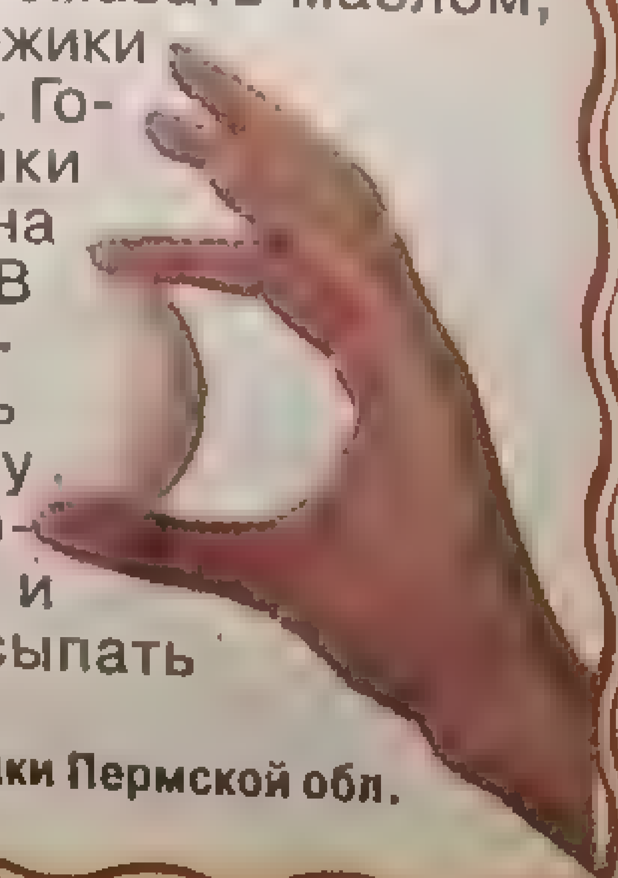
Хорошо взбить оставшиеся сливки и намазать ими края торта. Украсить торт оставшейся малиной, фисташками и лимоном.

п. Пакино Ковровского р-на Владимирской обл.

Светлана Шляпина:

Ежики с секретом

Приготовить **любой мясной фарш**. Отварить **яйца**. **Грибы** обжарить с **луком**. Начинаем готовить ежики. Яйца разрезать пополам вдоль и вынуть желтки. Половинки яйца нафаршировать грибами и соединить вместе. Это яйцо облепить мясным фаршем и придать ему форму шарика. Глаза сделать из перца горошком, а вместо иголок воткнуть вермишель (тонкую). Противень смазать маслом, выложить ежики и в духовку. Готовые ежики выложить на тарелку. В виде лужайки положить на тарелку зеленый горошек и сверху посыпать желтком.



г.Березники Пермской обл.

С грибочками!

Марина Астанина:

Хлеб «Грибной сюрприз»



Батон, 100 г грибов, 1 ст. ложка сливочного масла, головка репчатого лука, соль, перец черный молотый, зелень петрушки или укропа.

Из черствого батона вынуть мякиш, так, чтобы не повредить корочку. Грибы мелко нарезать, потушить с маслом и луком, охладить, пропустить через мясорубку с мелкой решеткой, добавить соль, перец и зелень. Вместо свежих можно использовать соленые грибы. В этом случае грибы обжаривают в растительном масле, смешивают с пассерованным луком, заправляют перцем и зеленью. Батон начиняют фаршем, сильно его уминая, и запекают в духовке. Батон можно подать как горячим, так и холодным, нарезая красивыми ломтиками.

Попробуйте, очень вкусно!

с.Долгово Тогучинского р-на Новосибирской обл.

Светлана Шиндина:

Салат «Дамский каприз»

0,5 кг говяжьего сердца отварить, нарезать соломкой. **0,5 кг свежих грибов** порезать, обжарить на **растительном масле** вместе с **одной луковицей** (порезать полукольцами). **0,5 кг кальмаров** отварить, очистить, порезать соломкой. Все смешать и заправить **майонезом.**

г.Дзержинск Нижегородской обл.



Оксана Лахно:

Салат из курицы с грибами

300 г отварной курицы (грудка), 3 яйца, 300 г свежих грибов (обжаренных с луком 40 минут), 100 г чернослива без косточек, 1 свежий огурец.

1-й слой: чернослив распарить, мелко порезать и залить майонезом.

2-й слой: курица, порезанная кубиками и майонез.

3-й слой: грибы, пережаренные с луком.

4-й слой: яйца, порубленные кубиками и майонезом.

Сверху посыпать огурец, натертый на терке.

г. Краснодар.

Раиса Городничая:

Салат «Спартак»

1 окорочек, 200 г свежих грибов, 150 г сельдерея, 100 г свежих помидоров, 1 маринованный огурец, 50 г твердого сыра, соль по вкусу, 150 г майонеза.

Окорочек отварить, отделить от косточки и порезать кусочками. Свежие грибы отварить и порезать кусочками, огурец тоже кусочками, а сельдерей натереть. Посыпать тертым сыром, перемешать, посолить по вкусу. Готовый салат залить майонезом, украсить тонкими кольцами свежих помидоров.

г. Савянск-на-Кубани.

Лариса Шмаль:

Иорданский рулет «Бараний рог»

800 г мякоти баранины, 80 г белого хлеба, 40-50 г сливочного масла, 200 г свежих грибов, 40-50 г тертого сыра, 2 крутых яйца, 1 лавровый лист, рубленая зелень петрушки, соль и молотый черный перец по вкусу.



Баранину дважды пропустить через мясорубку вместе с замоченным в молоке хлебом. Добавить растопленное сливочное масло, соль, перец, измельченный в порошок лавровый лист и вымешать фарш.

Слегка отвареные грибы мелко изрубить и обжарить в масле. Добавить рубленую зелень, мелко нарезанные крутые яйца, посолить, поперчить и все тщательно перемешать.

Фарш разложить на смоченный водой стол, разровнять тонким равномерным слоем, чтобы получился прямоугольник. На него тонким слоем разложить грибную начинку. Свернуть рулет, придавая ему форму рога, и переложить на смазанный маслом лист. Поверхность рулета смазать взбитым желтком и обсыпать тертым сыром. Запечь рулет в духовке, поливая разведенным с водой растительным маслом.

пос.Дарасун Читинской обл.

Галина Сергей:

Торт закусочный «Овощной с сыром»

Для теста: 3 стакана муки, 200 г сливочного масла, 1 стакан молока, 3 яйца, 50 г свежих дрожжей, 1 ст.л. сахара, 1 ч.л. соли.

Для крема: 1,5 стакана молока, 150 г тертого сыра, 200 г сливочного масла, 1 ч.л. картофельной муки (крахмала), 1 ч.л. пшеничной муки, соль и перец по вкусу.

Для начинки: 400 г моркови, 400 г свеклы, 100 г зеленого салата, 6 вареных яиц, 1 головка цветной капусты, 250 г консервированного зеленого горошка, 2-3 дольки чеснока, 1 банка майонеза, 2 стакана ядер грецких орехов, 1 ч.л. желатина.

Для соуса: 1 ч.л. муки, 1 ч.л. сливочного масла, 3/4 стакана молока.

Растереть дрожжи с сахаром и яйцами, посолить, добавить молоко, растопленное (но не горячее) масло, всыпать муку и все хорошо перемешать. Тесто не месить, не взбивать, а поставить на 1 час в теплое место. Подошедшее тесто разложить на глубокой сковороде, покрыв тонким слоем дно и края, и поставить в духовку.

Готовим крем: картофельную (крахмал) и пшеничную муку смешать, постепенно разбавить 0,5 стакана холодного молока. 1 стакан молока вскипятить, влить в него молоко с мукой. Снять с огня, смешать с тертым сыром. Сливочное масло растереть до густоты сметаны и постепенно втереть в него остывшую молочно-сырную массу. Поперчить по вкусу, посолить, можно добавить немного свекольного сока, чтобы цвет крема был розоватый.



Готовим начинку: свеклу и морковь отварить, почистить. Цветную капусту отварить до мягкости, протереть через сито, добавить сливочное масло, растереть. Морковь нарезать мелкими кубиками и смешать с соусом. Горошек отцедить, подсушить на салфетке, заправить майонезом.

В яйцах отделить желтки от белков, протереть через сито. Мелко порезать салат. Свеклу пропустить через мясорубку вместе с орехами, смешать с растертым с солью чесноком, заправить майонезом, посолить и добавить по вкусу сахар.

Выпеченное тесто обильно смазать кремом. В центре выложить небольшой круг из нарезанного салата. Вокруг него кольцом уложить пюре из цветной капусты, затем кольцо из протертых желтков, кольцо из моркови, горошка, измельченных белков и, наконец, из свекольной массы. Свекольной массой обмазать все края так, чтобы теста не было видно.

Сверху осторожно залить желатином, заранее растворенным в капустном отваре и полузастывшим. До подачи на стол торт держать в холодильнике.

г. Лиховичи Брестской обл., Беларусь.

Юлия Митюкова, студентка медакадемии:

Яблочный пирог «Никогда не надоест»



200 г сливочного масла или маргарина (размягчить), 3/4 стакана сахара, 1 яйцо, 3 ст.л. сметаны или кефира, 0,5 ч.л. соды, 3 стакана муки.

Замесить тесто. Разделить тесто на две неравные части.

На большую нижнюю часть выложить начинку: 1 кг очищенных от кожуры, порезанных кусочками яблок, смешанных с 3/4 стакана сахара. Добавьте молотой корицы по вкусу.

Начинку закрыть второй, меньшей частью теста, раскатанной в пласт. Защипать. Выпекать в чудо-печке 1 час. Готовый пирог посыпать сахарной пудрой.

г. Кемерово.

Лилит Петросян:

Рыбный пирог с укропом

Готовое дрожжевое тесто разделить на 2 части. Одну часть раскатать и положить на смазанный жиром противень, а на нее - **кусочки отварной рыбы**. Сверху присыпать **жареным луком** и мелко порезанным **укропом** так, чтобы закрыть полностью кусочки рыбы. Затем посыпать рублеными **вареными яйцами** и **тертым сыром**. Накрыть второй половиной теста, защипнуть края, смазать взбитым яйцом и выпекать в духовке.

г.Белореченск Краснодарского края.

Не все делают заготовки!

Никогда не писала, но вот решила поздравить вас с тем, что ваша кулинарная газета - самая популярная из всех: доступная и интересная. Вся прелесть в том, что много хороших рецептов не из книг или от ресторанных поваров, а от самих читателей. Они ценны тем, что экономны и изобретательны.

Пишу вам для того, чтобы сказать: в прошлом сезоне вы уделяли очень много места заготовкам. Не один месяц целые номера посвящали этому разделу. Но ведь консервируют далеко не все ваши читатели, к их числу отношусь и я (очень мало делаю заготовок).

Поэтому в летне-осенний сезон, кроме заготовок, хотелось бы видеть и другие рецепты. Думаю, они интересуют не только меня, но и многих.

Валентина ЛЯЩЕНКО, г. Минеральные Воды.

Наталья Карташова:

Виноград, маринованный по-домашнему

Берем **крупный виноград сорта «изабелла»**. **Готовим маринад: на 1 ведро воды 1 стакан сахара, 1 ст.ложка соли, 200 г горчицы.** Вскипятить, остудить и залить виноград.

Я делала виноград в пластмассовой фляге на 40 литров. На дно следует положить **листья хрена** и **смородины**. Можно перед заливкой каждый слой винограда посыпать **сухой горчицей**.

Готово будет через 3 месяца.

Очень вкусно!

с.Новое Брюховецкого района Краснодарского края.

Таисия Шамшина:

Варенье из крыжовника

На 1 кг крыжовника - 1,3 кг сахара, 2 апельсина.

Крыжовник пропустить через мясорубку вместе с апельсинами, кожуру с которых снимать не надо. Положить сахар, перемешать, поставить на огонь. Довести до кипения, варить 5 минут.

Хранить в холодильнике

Кетчуп из красной смородины

На 2 кг ягод красной смородины - 1 кг сахара, 1 стакан столового 6-9%-ного уксуса, 1 ст.л.корицы, 2 ч.л. молотой гвоздики, по 1 ч.л. черного и душистого перца.

Ягоды засыпать сахаром, добавить пряности и уксус, варить 20-25 минут, помешивая. Расфасовать в горячем виде.

г.Жердевка Тамбовской обл.

Марина Терешкина:

Клубника по-королевски

Вишню отделить от косточек и прогреть под крышкой на слабом огне. Отжать сок. На **1 л сока вишни взять 1 кг сахара**, сироп вскипятить. В горячий сироп положить **клубнику** и оставить на ночь (желательно на холоде). Затем варенье еще раз вскипятить, варить 5-10 минут, разлить в стерильные банки, закатать.

г.Кемерово.

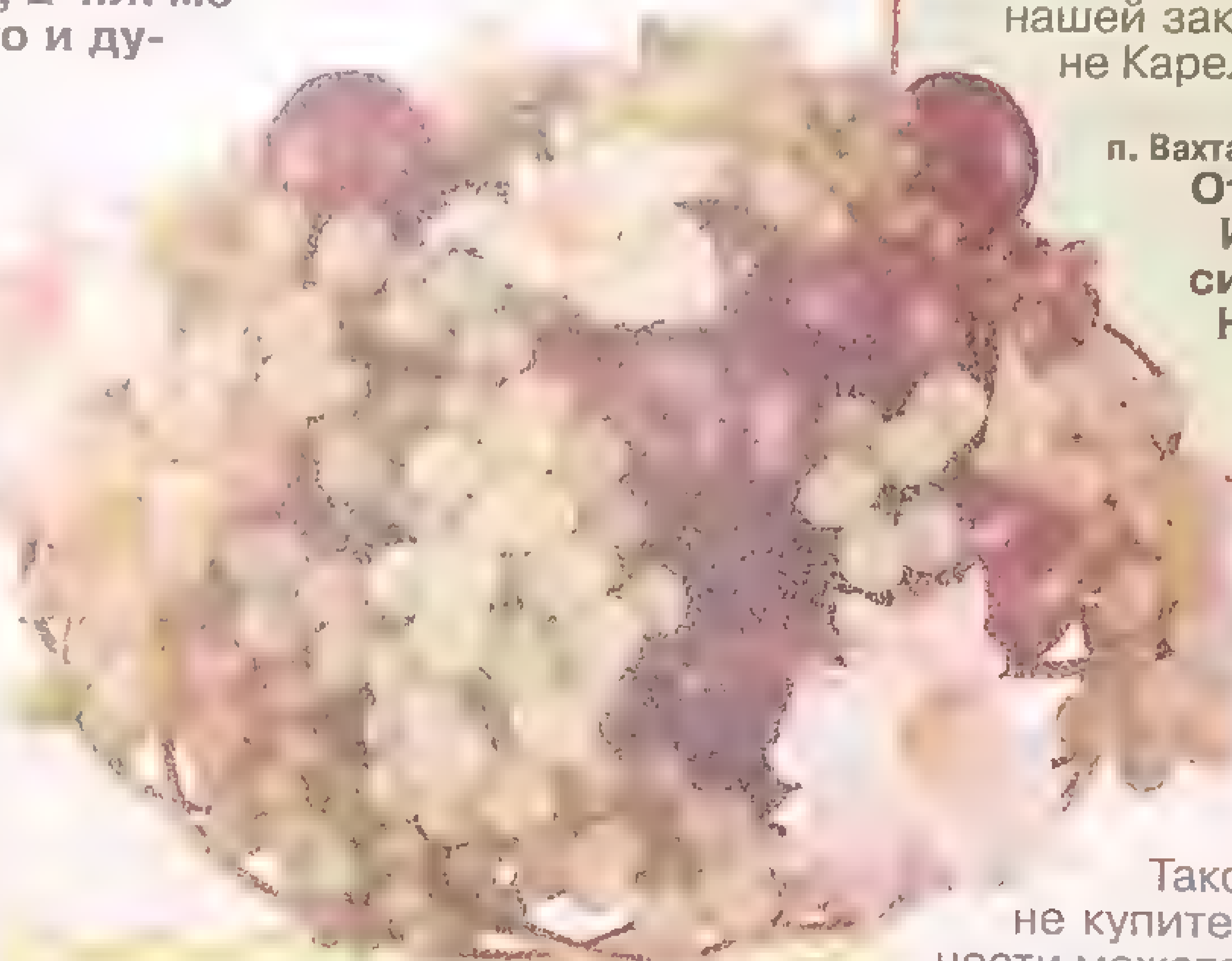
Галина Бобрик:

«Медовое ассорти»

500 г черной смородины, 500 г красной смородины, 500 г яблок, 2 стакана грецких орехов, 500 г сахара, 1,5 кг меда.

Подготовленную смородину, красную и черную, варим на слабом огне до мягкости ягод в посуде с закрытой крышкой, влив туда 1 стакан воды. Затем ягоды разминаем и протираем через сито. Отдельно в эмалированном тазу кипятим мед с сахаром и опускаем в него нарезанные дольками яблоки и измельченные ядра грецких орехов, а также протертую смородину. Варим на слабом огне 1 час, осторожно помешивая.

г.Брест, Беларусь.



Галина Цыганова:

Слива в собственном соку

На 1 кг слив - 400 г сахара.

Зрелые сливы разрезать пополам и удалить косточки. Уложить в банки, каждый слой пересыпая сахаром. Заполнили - поставьте на ночь в прохладное место, чтобы слива дала сок. На следующий день банки дополнить сливой с сахаром и стерилизовать в кипящей воде: 0,5 л - 10 минут, 1 л - 15 минут. Закатать.

Заготовка для пирогов

Сливы очистить от косточек **(400 г сахара на 1 кг мякоти)**, уложить плотно в банки, накрыть крышками и, поместив в кастрюлю с холодной водой, поставить на огонь. Воду нагреть до 85° и стерилизовать: 0,5 л банки 20 минут, 1 л - 30 минут. Закатать.

г. Пикалево Ленинградской обл.

Хоть с ошибкой в фамилии, но прославились

Спасибо вам большое за то, что не перестаете радовать нас, своих читателей. Здорово, что в рубрике «на бис» появились и прошлогодние заготовки. Ведь все попробовать не получилось, на какие-то рецепты просто не хватило времени (не успели в сезон). А отзывы почитателей «Самобраночки» лучше любой рекламы. То, что не опробовали - обязательно сделаю. Вдвойне приятно было увидеть в газете свой рецепт, рецепты свекрови (Нины Михайловны). Хотя поселок у нас и большой, но все друг друга знают. Так что благодаря вам мы и сами прославились на кулинарном поприще. Вот только в фамилии нашей закралась опечатка: не Карелова, а Корепова.

И.КОРЕПОВА,
п. Вахтан Нижегородской обл.

От редакции. Извинения просим за ошибочку. Наверное, почерк не разобрали.

Елена Овчарова:

Домашний ликер

Такой вкусный ликер вы не купите, а в его натуральности можете не сомневаться. К тому же, его можно готовить из любых фруктов.

В 3-литровую банку насыпать один вид свежих фруктов - **клубнику, малину, смородину, персик, вишню, абрикос, черешню** и т.д. - до уровня, где банка начинает сужаться. Затем засыпать **сахар** доверху, но для более сладких фруктов сахара можно положить и поменьше. Все залить **водкой** или **самогоном** до горлышка, закрыть крышкой. Настаивать в темном месте не менее 3 месяцев, затем процедить, разлить по бутылкам. Оставшиеся фрукты можно использовать как начинку для пирогов.

Я пробовала делать такие ликеры из самых разных фруктов. Очень вкусный ликер получается из слив, персиков, бананов (темные места удалить, бананы порезать вместе с кожурой). В любой ликер вместе с фруктами можно добавить 1-2 лимона (порезать с кожурой).

г.Краснодар.

Е. Сурина:

Кабачковая икра с чесноком

3 кг кабачков, 350 г растительного масла, 350 г томатной пасты, 1 стакан песка, 1 стакан воды, 2 ст.ложки соли. Варить 40 минут. В конце варки (минут за 10) добавить **полстакана чеснока,** пропущенного через чеснокодавку, **2 ст.ложки уксусной эссенции (70%), 1 ч.ложку молотого черного перца.** Готовую икру разложить по банкам.

с.Алферьево Сеченовского р-на Нижегородской обл.



Виктория Пономарева:

Баклажаны по-болгарски

Баклажаны нарезать кубиками толщиной 1,5-2 см, поместить на 5-10 минут в солевой раствор (стакан соли на 2 литра воды). Затем вынуть, дать стечь воде и обжарить до золотистого цвета с двух сторон на масле.

Приправа: чеснок пропустить через мясорубку. Помидоры пропустить через мясорубку, уварить до густоты, обжарить морковь, натертую на крупной терке, лук - полукольцами, перец болгарский - соломкой. Обжаривать все отдельно. Затем смешать с помидорами, добавить соль по вкусу, чеснок.

Баклажаны укладывать рядами. На дно: 2-3 лавровых листика, приправа, баклажаны. Приправа, баклажаны и т.д.

Стерилизовать: 1 л банку - 60 минут, добавить 0,5 ч.ложки уксуса. Закатать.

с.Верх-Каргат Здвинского р-на Новосибирской обл.

Елена Голикова:

Грибные баклажаны

5 кг баклажанов порезать кубиками, не очищая кожуры, посолить, подождать до выделения сока, промыть. Отварить 5 мин., остудить. **Пучок зелени петрушки, укропа, сельдерея, стручок горького перца, 0,5 стакана зубчиков чеснока** пропустить через мясорубку. Добавить в смесь **2,5 ст.ложки соли, 1 стакан 6%-ного уксуса, 1 ст.растительного масла.** Все смешать, разложить по банкам. Хранить в холодильнике. Очень вкусно с отварным картофелем, да и как закуска - объедение. Хранятся по 3-4 месяца.

Баклажаны «Корейские»

Кружки баклажанов обжарить **в растительном масле. Чеснок** пропустить через чесночницу, смешать **с солью, сахаром, перцем, уксусом, растительным маслом.** Обмакнуть в эту смесь баклажаны, сложить в банки, перекладывая **веточками зелени.** Стерилизовать 0,5 л банки - 15 мин. Закатать. Очень хорошо хранятся в погребе или в холодильнике, закрытые капроновыми крышками.

г.Харабали Астраханской обл.

Зоя Черкас:

Кабачки с рисом «Зимние»

2 больших кабачка, 1 кг лука, 1 кг риса, 1 кг моркови, томатная паста, подсолнечное масло, соль по вкусу.

Кабачки и морковь очистить, натереть на крупной терке. Лук нарезать кольцами, рис отварить. Все продукты соединить, добавить подсолнечное масло, томатную пасту, соль и тушить в течение часа. Разложить в стерилизованные банки и закатать.

г.Минск.

Галина Козюпа:

Баклажаны «Под грибы»

4 кг баклажанов порезать кубиками, замочить на 2 часа в соленой воде, положив сверху груз, иначе баклажаны всплывают. Затем воду слить, залить горячим маринадом и варить 15 минут.

Маринад: 2 л воды, 2 головки чеснока, перец горошком, лавровый лист, гвоздика, 1 стакан 9%-ного уксуса, 2 ст.л. соли.

г. Приморско-Ахтарск Краснодарского края.

Людмила Лазарева:

Икра баклажанная «Синий бархат»

Продукты: 2 кг баклажанов, 1 кг репчатого лука, 1 кг помидоров, 0,5 кг сладкого перца, 1 кг моркови, 1,5 ст.л. соли.

Баклажаны очистить, натереть на крупной терке, обжарить.

Лук порезать полукольцами и обжарить вместе с морковью, натертой на крупной терке. Помидоры и перец порезать соломкой.

Все сложить в кастрюлю и тушить на медленном огне 2 часа, добавить соль.

Готовую икру расфасовать в стерильные банки и не стерилизуя закатать.

г. Красноярск.



Огурцы на зиму

Лариса Потапова:

У моей семьи обширный дачный участок, и семья также весьма обширная, поэтому заготавливаем каждый год много разных баночек. Королем заготовок является рецепт моей мамы по заготовке пикулей. Здесь ни у кого не возникает других мнений - очень вкусно!

Пикули маринованные «Красотулька»



На 5 литровых банок: 25 огурчиков, 20 помидорчиков, 5 сладких морковок, кочан цветной капусты, 2 очень маленьких кабачка, 25 маленьких луковок, 1-2 головки чеснока, 5 сладких болгарских перцев, стебли (без листьев) сельдерея, петрушки, стебли и сухие соцветия укропа, веточки с листьями черной смородины, антоновское яблоко.

Овощи чистят, промывают, морковь и кабачки нарезают, цветную капусту разделяют на маленькие кочешки, бланшируют 3-4 мин., всю зелень шинкуют кусочками по 2-3 см.

Овощи плотно укладывают в банки, на самое дно кладут смородиновый лист, соцветие укропа, горсть зелени, кусочек яблока. Сверху на них кладут огурчики, помидорчики, капусту, кабачок, луковки, дольки чеснока, полоски перца, стебли сельдерея и укропа, сверху снова лист смородины и еще лавровый лист, гвоздику, 3 горошины перца. Заливают маринадом.

Маринад: на 2 л воды 2/3 стакана сахара, 130 г соли, 200 мл 6%-ного уксуса, 5 шт. лаврового листа, 5 гвоздик, 15 шт. горошин черного перца.

На 1 л банку уходит примерно 0,35 л маринада. Заполненные банки стерилизуют 12 минут с момента закипания, закатывают, охлаждают, ставят в холодильник. Через 2 недели овощи готовы. По своему опыту знаю, что пикули «съедаются» в первую очередь. На здоровье!

г.Киров.

Вкусы у всех разные...

Хочу высказать свое мнение по поводу одной заметки, где автор делит рецепты на «отличников» и «троечников». Я думаю, каждый рецепт находит своего поклонника. Ведь не стал бы автор письма посылать в газету то, что ему самому не нравится. Просто у нас разные вкусы, «кто-то любит арбуз, а кто-то свиной хрящик».

Поэтому я считаю: все рецепты хороши - выбирай на вкус.

Хочу сразу же поблагодарить Ольгу Блоху за ее закуску «Юпитер» (№ 12, 2004). Она понравилась и моим домашним, и сотрудникам на работе, которых я угощала.

Светлана СОРОКИНА, г. Дзержинск.

Галина Бобрик:

Зимняя окрошка

200 г хрена, 300 г зелени укропа, 350 г свежих огурцов, 150 г соли.

Хрен натереть на мелкой терке, укроп мелко порезать, огурцы натереть на крупной терке. Все перемешать с солью. Смесь хорошо хранится (почти до нового урожая) в стеклянной банке под пластмассовой крышкой в холодильнике.

г.Брест, Беларусь.



Лидия Ваулина:

Салат «Огуречник»

Огурцы - 5 кг (можно переросшие), режем кубиками (если крупные зерна их убрать). Помидоры - 2 кг, перец сладкий - 0,5 кг, прокрутить в мясорубке. Добавить 1 стакан сахара, масло растительное без запаха - 1 стакан, соль - 2 ст.ложки, уксусную эссенцию - 2 ч.ложки, чеснок - 3 головки - прокрутить отдельно в мясорубке.

Все сложить в кастрюлю: огурцы, прокрученные помидоры с перцем, соль, сахар, масло растительное и варить с момента закипания 5 минут. Добавить чеснок, варить еще 1 минуту. Затем влить эссенцию, прокипятить 1 минуту. Разложить в готовые банки и закатать, убрать под шубу. Очень вкусно и быстро.

п.Б.Исток Свердловской обл.

Антонина Кузнецова:

Огурцы «Тем, кто не любит острое»

Это вкусные малосольные огурцы. Идеально подходят для тех людей, кому по разным причинам нельзя есть острое.

На **3-литровую банку: 1,5 л воды, 2 ст.л. соли, 3 ст.л. сахара.**

Огурцы вымыть и залить на 3 часа, меняя воду.

Уложить в банку зелень: **зонтики укропа, лист хрена, 4 зубчика чеснока, 5 листьев смородины, 10 горошин черного перца, 4 шт. гвоздики, кусочек корицы, эстрагон.**

Уложить огурцы в банках вертикально, залить горячим рассолом на 3 минуты. Затем рассол слить, снова вскипятить и залить еще раз на 1 минуту, снова слить, снова вскипятить и залить в последний раз, добавив прямо в банку 1 ст.л. столового уксуса или 1 ч.л. эссенции.

Закатать. Перевернуть вверх дном и оставить под теплым одеялом до остывания.

Даже весной откроешь банку - огурчики как будто малосольные.

г. Северск Томской обл.



Оксана Юркевич:

Салат «Изумительный»

Он не зря так назван, салат действительно очень вкусный.

3 кг помидоров, 0,5 кг лука, 0,5 кг моркови, 0,5 кг перца сладкого, 1 стакан вареного риса, 1 стакан сахара, 1 ст.л. соли, 1 стакан растительного масла, лавровый лист, 2 ч.л. уксуса.

Помидоры пропустить через мясорубку, лук нарезать кольцами, морковь натереть на крупной терке, перец нарезать соломкой. Все соединить и варить 1 час.

Добавить рис, сахар, соль, растительное масло, лавровый лист, уксус и варить еще час. Разложить в стерильные банки и закатать.

Помидоры с чесноком

Тоже очень вкусные.

Заливка: 1 ст.л. соли, 2-3 ст.л. сахара, 1 ст.л. 9%-ного уксуса, 1 л воды.

Стерилизованные литровые банки наполнить нарезанными на четвертинки **красными помидорами**, пересыпая их очищенным **чесноком.** Залить горячей заливкой, закрыть крышками и стерилизовать 10 минут. Закатать.

г. Калинковичи Гомельской обл.



Наталья Моховикова:

Икра «Универсальная»

3 кг помидоров, 1 кг лука, 1 кг моркови, 0,5 л томатного соуса, 1-2 стручка горького перца, 2 ст.л. соли.

Все компоненты пропустить через мясорубку. Тушить 2 часа. За 20 минут до готовности положить лавровый лист, 3 ст.л. сахара, 1 ст.л. 9%-ного уксуса.

Икра универсальная потому, что если к ней добавить 2 кг свеклы - она будет свекольная, 2 кг грибов - грибная, 2 кг баклажанов - баклажанная, 2 кг кабачков - кабачковая.

г. Минск.

Людмила Волкова:

«Ужин холостяка»

3 кг красных помидоров, по 1 кг моркови, красного сладкого перца, репчатого лука, 1 стакан риса, 2 ст.л. соли, сахар, чеснок и горький перец по вкусу, 0,5 л растительного масла.

Морковь и лук нарезать, помидоры, чеснок и красный перец пропустить через мясорубку. В кипящее растительное масло осторожно опустить морковь и лук, пассеровать 10 минут. Потом выложить отварной рис, поварить 10 минут и добавить помидоры, красный перец, чеснок и зелень. Варить еще 5 минут. Заправить солью и сахаром. Закатать в банки.

г. Иваново.



Наталья Моховикова:

Аджика «Гюрза»

1 кг помидоров, 300 г очищенного тертого чеснока, 300 г кислых яблок, 300 г сладкого перца.

Все пропустить через мясорубку, сложить в стерилизованные банки. Хранить в холодильнике. Соль и сахар добавить перед употреблением. Уксус не добавлять.

г. Минск.

Л. Житковская:

Закуска из зеленых помидоров

На 1 ведро зеленых помидоров нужно: по 1 стакану соли, очищенного и порубленного чеснока, рубленой зелени петрушки и укропа, пропущенного через мясорубку жгучего перца.

Помидоры нарезать половинками, а крупные - четвертинками. Складывать их в ведро слоями, пересыпая смесью из соли, чеснока, перца и зелени.

Прикрыть кружком и положить сверху гнет. Оставить на 2-3 дня. Разложить по банкам, залить образовавшимся рассолом и хранить в холодном месте. Получается очень вкусная закуска.

Салат «Радужный»

Помыть и нарезать мелкими дольками 3 кг зеленых помидоров. Натереть на крупной терке 1,5 кг моркови. Нарезать кружочками 1,5 кг лука-репки и 1,5 кг сладкого перца.

Все это вместе с помидорами сложить в эмалированную кастрюлю. Добавить 120 г соли, все перемешать и оставить так на 10 часов (я оставляю на ночь).

Приготовление маринада:

В эмалированную посуду влить 350 г растительного масла, 340 г столового уксуса, добавить 350 г сахарного песка, 8-10 горошин черного перца и столько же лавровых листочков. Поставить на огонь и дать закипеть. Уксус вливать в последнюю очередь.

Слить излишки жидкости из салатно-помидорной массы, влить в нее горячий маринад, все тщательно перемешать и поставить на огонь. После закипания варить 30 минут, помешивая почаще, чтобы не пригорело.

В чистые сухие банки выложить горячий салат, закрыть обычными пластмассовыми крышками, дать остыть. Хранить в холодильнике. Заготовка хранится долго.

Я закрываю банки сразу железными крышками и храню салат прямо в квартире по 2-3 года.

Салат получается очень вкусный. Эти два рецепта опробованы многократно: их брали у меня все знакомые и соседи и готовят уже годами эти салаты.

г. Омск.

Привет, дебютанты!

На этих двух страницах мы публикуем письма тех читателей, что написали нам впервые. Спасибо!

Ольга Бусол, учитель:

Борщ «Полезно и вкусно»



Я предлагаю газете ввести новую рубрику «Советы от пустого кошелька» (учителя часто сидят без денег). У нас на Севере нет таких урожаев с личных огородов, да и хранить мешки с банками негде. Так что за морковкой бежишь в магазин, а не в подвал.

Предлагаю рецепт борща, полезного и вкусного. Молодой хозяйке пригодится точно!

В кастрюлю наливаем подсолнечное масло - «на глазок». Закладываем порезанные лук, капусту, морковь (натертую на корейской терке), свеклу, картофель и обжариваем все это в масле 5-7 минут.

Доливаем кастрюлю холодной водой, закрываем крышкой и ждем, когда закипит.

Теперь кладем лавровый лист, специи (какие есть), бульонные кубики (я лично люблю «курица с укропом»). Соль не добавлять - в кубиках ее достаточно. Закрываем крышкой и варим минут 20-25. Теперь плиту выключаем, а борщ держим, не открывая крышки, еще минут 10-15.

Если есть в доме тушенка - прекрасно, кладите, а если нет - можно и без нее. Положите сметану, майонез, зелень - что любите. Уверена - вам понравится.

Рекомендую про мясные наваристые бульоны всем забыть. Дорогие мои! Это не для наших сосудов! (Как видите, раз я учительница, то и люблю всех поучать).

ст.Пяйве Мурманской обл.

Н.К.Заикина:

Уха с оттяжкой

Для ухи возьмите ершей, окуней, налима. Налима и окуней разделайте на филе без кожи и костей, ершей выпотрошите. Ершей и все, что осталось от другой рыбы: кожа, кости, головы залить холодной водой, добавить лук, соль, специи и варить, пока ерши не разварятся (часа 2). Бульон процедите, в него положите филе окуня и налима и отварите их, затем выньте из бульона. А бульон осветлите икрой (оттяжка - это осветление). Для этого ее очень хорошо разотрите до однородной массы, добавляя воду и соль. В тарелочки кладем кусочки рыбы и заливаем бульоном. Количество продуктов - по вкусу.

г.Ульяновск.

Какой газете быть...

Спасибо за интересную газету. Поверьте, покупали и читали с десяток подобных изданий, но остановились на «Скатерти-самобранке».

Найдешь здесь все, что душе угодно. От одних названий слюнки текут. Есть чем удивить родных и знакомых.

Решила выразить свое мнение, какой газете быть.

1. Не нужны вышивки и поделки. Их место в других газетах. Кому нужно, найдет.
2. Не печатать повторяющиеся рецепты (например, картофельно-мясная запеканка под разными названиями, рисово-мясные тефтели, яблоки в кляре и т.д.). Освободится место для интересных рецептов.
3. Сократить переписку с читателями.
4. Не печатать рецепты без точного указания веса. Ведь баночки-скляночки, пакетики и чашки бывают разные
5. Оглавление нужно.
6. Без песен не обойтись - с песней на кухне веселее. Пока готовишь, можно и попеть.

Людмила ВОЛГИНА, г. Магнитогорск Челябинской обл.

От редакции:

Мы не очень поняли насчет сокращения переписки с читателями: а где рецепты брать будем?

Александра Тимченко, ветеран войны и труда:

Зеленый борщ

Мясо (я беру говядину или курицу) сварили и вынули из бульона.

В бульон положите **1 ст.ложку риса, горстку шинкованной моркови, 2-3 картофелины (небольшие).**

Готовим заправку: **1 крупную морковь, 1 большую луковицу, 1 ст.ложку свеклы обжариваем на растительном масле** без запаха. Свеклы можно положить и побольше. Кладем в заправку протертые помидоры или томатную пасту.

Когда картофель почти готов, добавляем в бульон щавель (побольше), зелень укропа и петрушки. Как только все это закипит, добавьте порезанный **болгарский перец (1-2 штуки)** и заправку. Пусть еще покипит минут 5, а потом минут 10-15 постоит.

Подавайте на стол, добавив в тарелку половинку вареного яйца и сметану.

Необыкновенная вкуснота!

Зимой такой борщ можно варить с консервированным щавелем.

г.Барнаул.

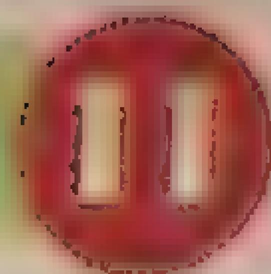
Светлана Белюкова:

Солянка домашняя

200 г свежей капусты, 2 ст.ложки кетчупа, 2 соленых огурца, 1 морковь, 1 луковица, 2 сосиски, соль по вкусу.

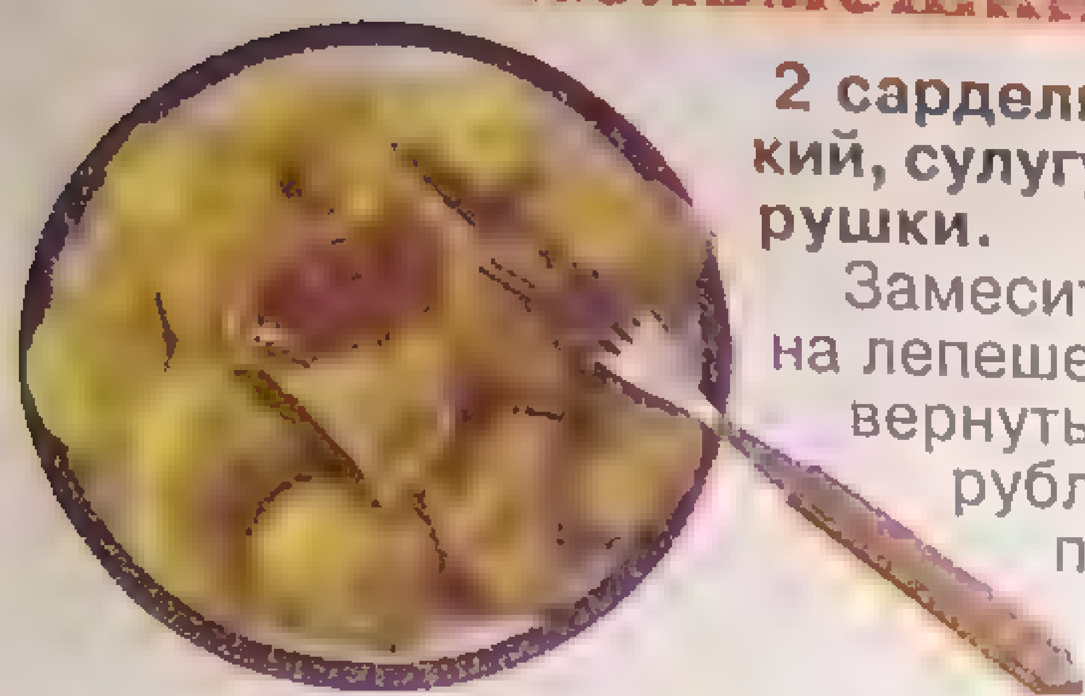
Капусту порезать лапшой, добавить кетчуп, немного воды (2 ст.ложки), тушить, посолив. Огурцы, лук, морковь почистить, порезать, слегка обжарить, добавить порезанные сосиски. Все смешать с капустой и тушить 10-15 минут. Подавать как гарнир или самостоятельное блюдо со сметаной и зеленью.

Н.Новгород.



Лариса Роякина:

Пельмешки «Потешки»



2 сардельки, 2 яйца, 100 г сыра (осетинский, сулугуни), 2 ст.л. майонеза, зелень петрушки.

Замесить тесто, как на пельмени. Раскатать на лепешечки, выложить на них начинку: провернутые через мясорубку сардельки, порубленные вареные яйца, тертый сыр, перемешанные с зеленью и майонезом.

Слепить пельмени, отварить, подать со сметаной или кетчупом.

Запеканка «Ростовчанка»

200 г отварного куриного мяса, 6 вареных картофелин, 50 г сливочного масла, 3/4 стакана молока, 1 стакан отварной фасоли, 2 яичных белка, 1 стакан тертого сыра, перец по вкусу.

Приготовить пюре, растерев картофель с молоком и маслом. Выложить на сковороду, сверху - слой измельченного мяса и фасоли, смазать белком, положить сверху тертый сыр. Ставим в духовку и запекаем до румяной корочки.

п.Гигант Сальского района Ростовской обл.

Олеся Зельцер:

Холодный мясной «сыр»

400 г говядины, 100 г сливочного масла, 30 г риса, соль.

Мясо отварить, пропустить через мясорубку 3 раза. Соединить с вязкой рисовой кашей и протереть через сито. Добавить размягченное сливочное масло хорошего качества и из массы слепить биточки.

Это диетическое блюдо хорошо подойдет тем людям, у которых есть заболевание желудочно-кишечного тракта.

с.Луковка Панкрушихинского р-на Алтайского края.

Ангелина Киселева, 12 лет:

Мясо по-французски

Состав: мясо, лук, морковь, картофель, чеснок, майонез, сметана, сыр.

Приготовление: мясо отбить, посолить, поперчить, добавить тертый чеснок. Уложить плотно на смазанный жиром противень. На мясо положить лук, морковь, картофель, порезанные кружочками. Посолить, поперчить. Сыр натереть на терке, посыпать его сверху. Сметану смешать с майонезом и залить всю поверхность. На 1 час поставить в духовку.

Это рецепт моей бабушки Люды.

г.Волгоград.



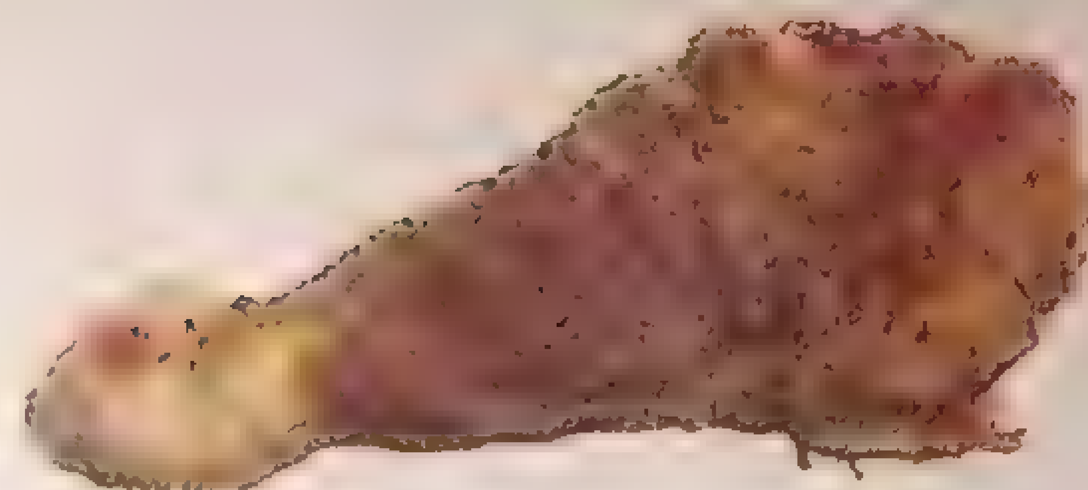
Ольга Сахаева:

Холодная свинина, фаршированная черносливом и овощами

Свинина (окорок) - на 1 порцию потребуется 120-150 г, 3-4 шт. чернослива, небольшая морковка, горчица, хрен.

Свинину нашпигуйте черносливом и нарезанной кружочками морковью. Натрите горчицей, посолите, поставьте в духовку для запекания (до получения буженины). Дайте блюду выстояться в холоде 3-4 часа. Нарежьте ломтиками и подавайте на стол непременно с пикантным гарниром: солеными огурцами (нарезать вдоль, развернуть веером), маринованным луком, перцем, хреном.

г.Усть-Ордынский Иркутской обл.



Ольга Лупова:

Куриные окорочка «Великолепные»

2 кг куриных окорочков, 200 г сыра (можно колбасного), 2 банки (по 200 г) майонеза, 800 г репчатого лука, аджика, 50 г маргарина.

Окорочка разрубить на 2 части, хорошо обмазать аджикой и оставить на 2 часа для пропитки.

На дно казана или жаровни кладете 50 г маргарина, затем окорочка, затем слой лука (порезанного полукольцами), затем слой сыра (100 г), заливаем 1 банкой майонеза.

Все слои повторить еще раз.

Закрыть крышкой и поставить в разогретую духовку на 1,5 часа. Получаются великолепные окорочка с прекрасной подливкой. Гарнир - на ваш выбор.

г.Курган.

Елена Шестобитова:

Оригинальные гарниры к мясу

Рис с орехами: 3 стакана отварного риса, 1/2 стакана измельченных ядер орехов, 150 г сливочного масла, перец, соль по вкусу.

Растопить масло, обжарить в нем орехи, смешать с отварным рисом, солью, перцем. Держать на слабом огне до подачи на стол.

Фасоль с мятой: 0,5 кг зеленой фасоли, 1 ч.ложка сахара, 1 ч.ложка сухой мяты, 100 г сливочного масла.

Отварите зеленую фасоль в воде с сахаром и сухой мятой. Добавьте сливочное масло и потомите на слабом огне. Подавать горячей.

г.Среднеуральск.

Галина Иванова:

Котлетки «Воздушные»

0,5 кг куриного филе, 4 ст.л. муки, 4 яйца, майонез.

Куриное филе мелко порезать и замариновать, добавив половину банки майонеза, на 3-6 часов. Потом добавить в массу муку, яйца, посолить и выпекать как оладьи. Можно добавить специи: петрушку, карри.

Попробуйте, очень вкусно.

г.Санкт-Пет...

Мое мнение о газете

Газета замечательная. Через нее я познакомилась с авторами многих прекрасных рецептов. Есть среди них те, кто лишь хочет получить приз, но есть и те, кто искренне желает доставить радость другим хозяюшкам, делясь своими кулинарными секретами.

Но есть у меня и критические замечания. Почему у газеты такие маленькие поля? Край рвется, теряется материал. Раньше газета была больше.

Почему такая тонкая бумага? Ведь «Скатерть-самобранка» - не газета-однодневка, она будет храниться не один год. И желательно сделать обложку.

В целом газета привлекательная. Оставьте и фото, и рисунки. Хорошая идея «Рецепт на бис». Оглавление - отлично. Не надо никакого набора продуктов: только название рецепта и страница.

И надо бы вам увеличить тираж. Газета многим недоступна. А по подписке получать неудобно - часто пропадают номера.

Галина ЗАГАЙНОВА, Республика Марий Эл.

От редакции.

Отвечаем по порядку.

Действительно, газета чуть-чуть сжалась. Дело в том, что с увеличением тиража нам пришлось сменить типографию (на более скоростную печать), у которой свои стандарты на газетную площадь.

Бумага тонкая, нет обложки? Причина в том, что мы не хотим удорожать газету. Сейчас полно красивых изданий по кулинарии - на мелованной бумаге и т.д. Но популярность у них ниже, чем у «Скатерти-самобранки». Думаем, что ценовая политика в этом играет немалую роль.

И вновь насчет «недоступности» газеты. Это не наша вина. Мы заинтересованы в неограниченном увеличении тиража и готовы это сделать. Теперь вам надо заинтересовать распространителей, которые указывают в заявке, сколько экземпляров они согласны у нас взять. Если читатели чаще будут спрашивать именно нашу газету, распространители будут заказывать ее больше. А мы напечатаем ровно столько, сколько нам заказали.

Спелые ли арбуз и дыня?



Выбрать арбуз совсем несложно, если знать некоторые правила.

Хвостик-плодоножка должен быть пожелтевшим, но не слишком засохшим. След от цветка должен быть широким.

Спелый арбуз при похлопывании по нему ладонью будет издавать звонкий звук. Глухой звук будет говорить о том, что арбуз недозревший, так как у него слишком плотная мякоть.

При сжатии руками хороший арбуз потрескивает.

С дынями проще. Прежде чем раскошелиться, любой ее помнет и понюхает. И правильно сделает. Потому что дыня должна быть мягкой и душистой. Чем спелее дыня, тем больше в ней накапливается ароматических веществ.

Встретились письма

Молочная сыворотка

Я много делаю творога и много выливаю молочной сыворотки, т.к. не знаю, что с ней делать. Жалко. Подскажите, как употребить ее в дело.

Алла ГУЖОВА, г. Ярославль.

Квас «Оригинальный»

Творожную сыворотку процедить через марлю, нагреть почти до кипения и выдержать 30-40 минут. Затем охладить до комнатной температуры и вновь процедить. В процеженную сыворотку добавить сахар и дрожжи, оставить на 20 часов. Потом добавить лимонную кислоту и жженный сахар.

4 стакана сыворотки, 4 ст.л. сахара, 20 г дрожжей, 0,5 ч.л. лимонной кислоты, 5 г жженного сахара.

Антонина КУЗНЕЦОВА, г. Северск-17 Томской обл.

Я делаю так

Рассыпчатый рис

Я не люблю долго возиться у плиты, поэтому мне очень нравится способ приготовления риса по-китайски (еще говорят «по-японски»).

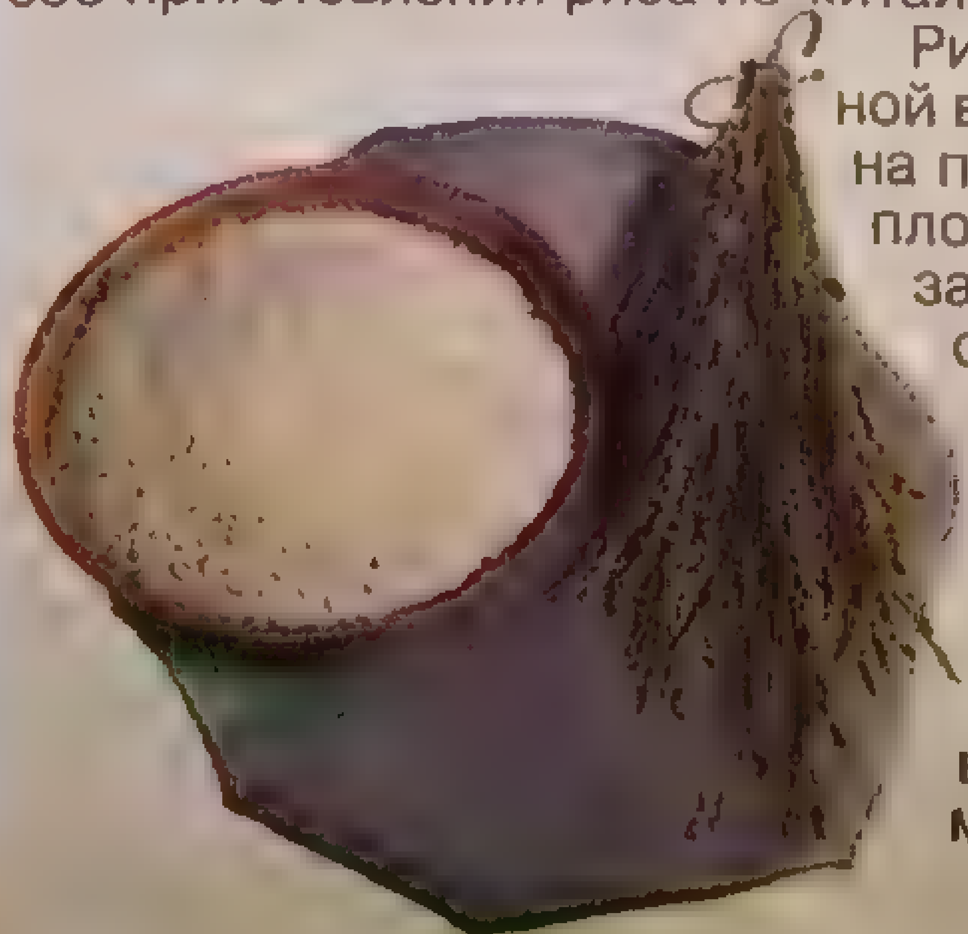


Рис промыть и залить кипящей подсоленной водой так, чтобы она покрыла его выше на пару сантиметров. Закрыть крышкой плотно, варить на сильном огне 5 минут, затем убавить огонь, варить 2 минуты на среднем огне и 3 минуты на самом маленьком. Выключить и подержать рис под крышкой еще 10 минут.

Рис получается вкусным, рассыпчатым, не слипается, не пригорает.

Я рецепт еще упростила: на 5 минут включаю сильный огонь и на 5 - самый маленький.

Можно рис приготовить и на бульоне.

Наталья ТИШИНА, г. Тросна Орловской обл.

Как накормить пятерых студентов

Хочу поделиться рецептами, пригодными для ленивых хозяек и для студентов. У меня, например, студентов 5. Как их накормить? Пришлось крутиться, что-то выдумывать.

Что самое быстрое, сытное и недорогое? Салаты.

Я стала делать много основного салата. А чтобы этот салат был каждый раз разный, начинаю фантазировать, делая в него разные добавки.

Основной салат: капуста, морковь, соль, сахар, лимонная кислота. Нашинковать, смешать, перетереть.

Добавки: сырая тертая свекла + растительное масло;
сладкий перец + растительное масло;
свежие огурцы + растительное масло;
чеснок, свекла + майонез;
свежие помидоры + растительное масло;
чеснок + майонез;
яблоко + майонез;
зеленый лук, укроп, петрушка + растительное масло.

Так можно варьировать до бесконечности. Теперь у меня ежедневно 3 раза в день разный салат. Мои салаты вкусные, даже дочери такой салат сделать не могут, а внуки говорят: «Ты, баба, делаешь самый лучший на свете салат» и просят добавки.

Но одним салатом взрослых внуков не накормишь, а семья большая. Все, как только на порог, есть хотят. Второе блюдо я тоже делаю впрок и храню в замороженном виде. Например, котлеты у меня тоже всегда разные. Беру фарш, готовлю котлетную массу с импровизацией. То добавлю тертый сладкий перец, то отварной рис (а можно овсяные хлопья), или жареные грибы, или вареное яйцо, или жареную капусту.

Леплю котлеты, замораживаю, храню в мешочках. Появились внуки - тут же замороженные котлеты на сковородку, обжариваю с двух сторон и ставлю на 2 минуты в микроволновку. А можно и проще - долить кипяточку и довести до готовности под крышкой.

Иногда я так замораживаю голубцы, или пельмени, или делаю вареники с картошкой, творогом, капустой, иногда и манты замораживаю.

Вот так и выкручиваюсь. Никто у меня голодным не бывает.

Бабушка Валя.
Валентина СТАРОЖИЛОВА,
г. Белово Кемеровской обл.

Рыба первой свежести

У доброкачественной свежей рыбы чешуя должна быть гладкой, чистой, блестящей, плотно прилегающей к телу. Жабры должны быть без слизи, красного цвета и иметь запах, характерный для свежей рыбы. У замороженной рыбы жабры могут слегка западать и бледнеть.

Мясо свежей рыбы эластичное, при разделывании с трудом отделяется от костей. Если на рыбу надавить пальцем, то углубление должно сразу же выровняться.

Чтобы определить, свежа ли рыба, заглянем в ее глаза. Они должны быть упругими, ясными и выпуклыми, и ни в коем случае не мутными.

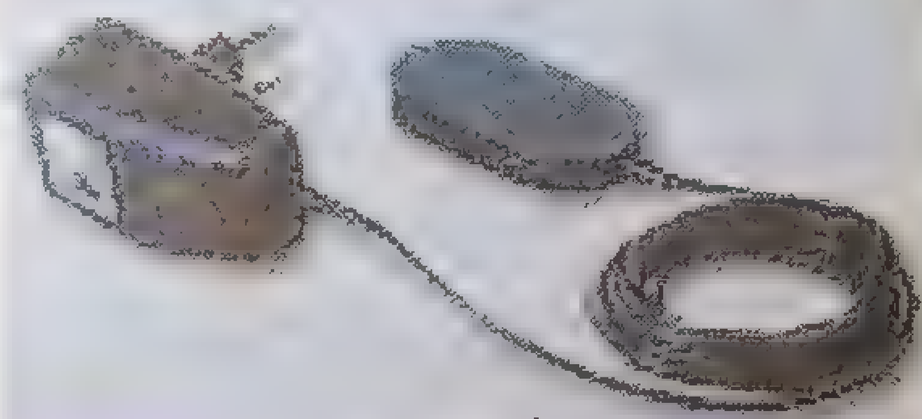
Несвежая рыба имеет неприятный гнилостный запах, особенно жабры. Мясо очень легко отделяется от костей, а чешуя тусклая.

Замороженную рыбу легко проверить на свежесть, воткнув в нее нагретый в горячей воде нож. Если запах неприятный, то рыба испорчена.

Так что выбираем по правилам и помним, что второй свежести у рыбы быть не может.

ЧУДО-СТИРАЛЬНАЯ МАШИНКА - НА ЛАДОНИ

- Лидер продаж !
- Суперминиатюрная ультразвуковая машина, вес всего 200 г.
- Ультразвук образует микропузырьки, которые выбивают грязь из волокон.
- Сверхэкономична: потребляет электрознергии 3Вт, что в 30 раз меньше, чем электролампочка, и в 300 раз меньше, чем любая стиральная машина!
- Дезинфицирует бельё ультразвуком, что особенно важно при стирке детского и нижнего белья.
- Обеспечивает высокое качество стирки без кипячения, без отбеливания, при пользовании только хозяйственным мылом или недорогим стиральным порошком.
- Без механической деформации белья, поэтому ваши вещи всегда будут выглядеть как новые !
- Любую степень загрязнённости, любую габаритную одежду (одеяло, зимнюю одежду)!



- Такая стиральная машинка незаменима для молодой семьи, пенсионера.
- Может перестирать горы белья в емкостях любого объема.
- При любой температуре воды! Абсолютно бесшумно!
- Просто положите машинку в таз или ванну, наполненную бельём, и оно будет чистым!
- Отправляясь на дачу или в турпоездку - возьмите её с собой!
- Не имеет мировых аналогов. Одобрена к применению, не оказывает неблагоприятных воздействий.

Преимущества применения:

Экономия электроэнергии.

Потребление не более 3 Вт электроэнергии. Если в вашем доме все выключено, счетчик даже не среагирует на такую нагрузку.

Экономия времени.

Любая стиральная машина, даже автомат, не может быть оставлена без надзора, она требует постоянного присутствия и контроля в течение всего времени работы. Ультразвуковая чудо-стиральная машинка автономна. Вы можете уйти, заняться любыми другими делами, лечь спать. Стирка становится самостоятельным делом. Все идет незаметно, между делом, без вашего участия, без затрат времени и сил, освобождая вас для других занятий или отдыха.

Экономим на затратах на моющие средства.

Чтобы добиться отличного качества стирки в любой стиральной машине, мы должны приобрести качественный дорогой порошок. При использовании ультразвуковой машинки достаточно купить самый дешевый порошок, хозяйственное мыло, для намыливания особо загрязненных участков.

Без износа ткани.

В любой стиральной машине ткань подвергается механической деформации. И, следовательно, изнашивается. При стирке ультразвуком ткань абсолютно не деформируется, совершенно не имеет износа. Поэтому вы сможете стирать самые деликатные ткани, которые не смогли бы доверить даже самым дорогим стиральным машинам. В то же время можно стирать например, верблюжьи одеяла, подушки, ковровые дорожки, рабочую и спец. одежду любой загрязненности и т.п.

Отличие чудо-машинки от всех существующих видов стиральных машин.

Ультразвуковая чудо-стиральная машинка стирает без механического воздействия, без деформации, очищая ткань изнутри волокон, обновляя ткань, ее цвет. Так как полинявшие частицы краски имеют более слабое сцепление с тканью, они удаляются вместе с грязью. В результате ткань приобретает более яркую окраску, обновляется.

Качество продукции соответствует мировым стандартам.

Заказать чудо-машину вы можете по тел.:
8(8332) 30-01-71, 31-04-63, 57-28-21.
Или написав заявку на наш адрес: 610000, г. Киров, а/я 11, отдел 26.

Цена с оплатой при получении на почте - 1890 руб.

При заказе от 3 шт. - цена 1690 руб. за шт.

www.ksin.ru

Бобы фасоли маринованные

Пишу этот рецепт для А.А.ЧУПИНОЙ.

Бобы фасоли пробланшировать в кипящей подсоленной воде 2-3 минуты, затем охладить холодной водой. Плотно уложить в банки, в которые предварительно помещены 2-3 бутона гвоздики, по 3-4 горошины душистого и горького черного перца, 1 лавровый лист. Можно добавить зелень пряных трав.

Или же пряности можно добавить в маринад. Маринад: на 1 л воды - по 50-60 г соли и сахара.

Маринадом заливают фасоль, добавляя в пол-литровую банку по 1 ч.л. уксусной эссенции или по 3,5 ст.л. 9%-ного уксуса.

Банки (0,5 л) стерилизовать 25-30 минут в кипящей воде.

Галина КАЛИНИНА, г. Санкт-Петербург.

Консервированная фасоль в стручках

Этот рецепт просила А.А.ЧУПИНА.

Взять не полностью созревшие стручки спаржевой или сахарной фасоли, имеющей толстые стенки. Отрезать черенки и удалить нить в створках, если она уже огрубела.

Выложить подготовленные стручки в дуршлаг, опустить в закипающую воду и бланшировать 1-2 минуты. Затем уложить стручки в стерильные банки, залить горячим маринадом: 1 л воды, 1 ст.ложка соли, 1 ч.ложка 9%-ного уксуса.

Стерилизовать банки емкостью 0,5 л 5 минут.

Консервированная фасоль выглядит особенно привлекательно, если взять стручки желтого цвета или добавить к ним немного стручков с фиолетовой окраской створок.

Виктор КРЫЛОВ, г.Сосновый Бор Ленинградской обл.

Рецепт моей подруги

Зеленые помидоры порезать не очень мелко. Пасеровать в воде минут 10-15. Репчатый лук тоже порежьте мелко и пассеруйте на воде минут 10. Добавьте лук в помидоры, влейте растительное масло. Добавьте специи - хмели-сунели, соль, рубленую зелень (кинзу, сельдерей, петрушку, укроп, эстрагон). Все хорошо перемешать и потушить минут 10.

Все составляющие берите по вкусу.

Теперь разложите салат по банкам, прикройте крышками и прогрейте в воде (простерилизуйте): пол-литровые - 3 минуты, литровые - 5 минут, 3-литровые - 8-10 минут.

Банки закатать, перевернуть, укутать до остывания.

Получается вкусно.

Наталья АНДРЕЕВА, г. Санкт-Петербург.

Тыквенный сок

Тыкву очищаем от кожи и семян, пропускаем через соковыжималку. Жмых можно уварить с сахаром и уложить в банки. Потом использовать как начинку для пирожков. В сок добавить сахар 1:1 и уварить. Разлить по банкам. А потом мы просто разводим его по вкусу водой, и получается очень вкусный напиток. Дети пьют с большим удовольствием!

М.КАРАСЕВА, г.Иркутск.

Квас из банановых шкурок

Для Т.МЛЫНЕЦ посылаю нужный ей рецепт.

3 л воды, 2-3 стакана мелко порезанных банановых шкурок, 1 стакан сахара, 1 ч.л. сметаны.

Настаивать 2 недели, завязав горлышко посуды марлей в 3 слоя.

Совет: отлить от готового кваса 1 л и добавить воды и 1/3 стакана сахара. Через несколько дней квас опять готов, снова отлить и добавить воду с сахаром, и т.д. Хранить можно при комнатной температуре, но чтобы не образовалась плесень, нужно корки поместить в марлевый мешочек с грузиком и утопить на дно банки.

Квас этот очень вкусный - проверено на собственном опыте.

Валентина СМИРНОВА, п. Красногор Уренского района Нижегородской обл.

Мой фирменный квас

По просьбе **Татьяны СКИДАНОВОЙ** высылаю рецепт кваса.

10 л теплой кипяченой воды, 3 стакана сахара (1 из них пережарить, т.е. растопить на сухой сковороде), 1 ст.ложка сухих дрожжей. Размешать, укутать на 3 часа. Потом добавить 1 ст.ложку лимонной кислоты и разлить по бутылкам.

Квас «Резкий»

Булку хлеба порезать на кусочки и пожарить в духовке. Всыпать в ведро с кипящей водой. Пусть постоит 8 часов, и после этого добавьте 1 ст.ложку сухих дрожжей, 2-3 стакана сахара, и пусть постоит еще часов 5. Процедить, разлить по бутылкам и поставить в холод. Чем дольше квас стоит, тем резче становится.

Наталья ПОСТЕЛЬНАЯ, г.Гулькевичи Краснодарского края.

Из кольраби

Хочется сказать **Нине ПЛУЖНИК,** что из кольраби с морковью можно сделать вкусный салат. Надо потереть их на терке, посолить и заправить растительным маслом.

А можно испечь вкусные лепешки вроде драников. Натираете кольраби, добавляете муку и соль, перемешиваете и кладете ложкой на разогретую сковороду с маслом.

Анна УТКИНА, с.Хмелевицы Шахунского р-на Нижегородской обл.



№16, 2004 г. СКАТЕРТЬ-САМОБРАНКА

Чеснок против мутантов

Современный мир - это не только прогресс и высокие технологии, но, к сожалению, и плохая экология. Грязные реки, воздух и почва.

Множество элементов таблицы Менделеева накапливается в почве, а оттуда через корни переходит в овощи и фрукты, которые мы едим. В организм человека поступает огромное количество цинка, меди и никеля. Со злаками и картофелем мы съедаем вредный свинец и кадмий. С рыбой из загрязненных водоемов мы получаем ртуть. Многие из этих веществ, накапливаясь в организме, способны вызывать мутации на генном уровне.

При выращивании сельскохозяйственных растений используются пестициды. Многие из них являются мутагенами.

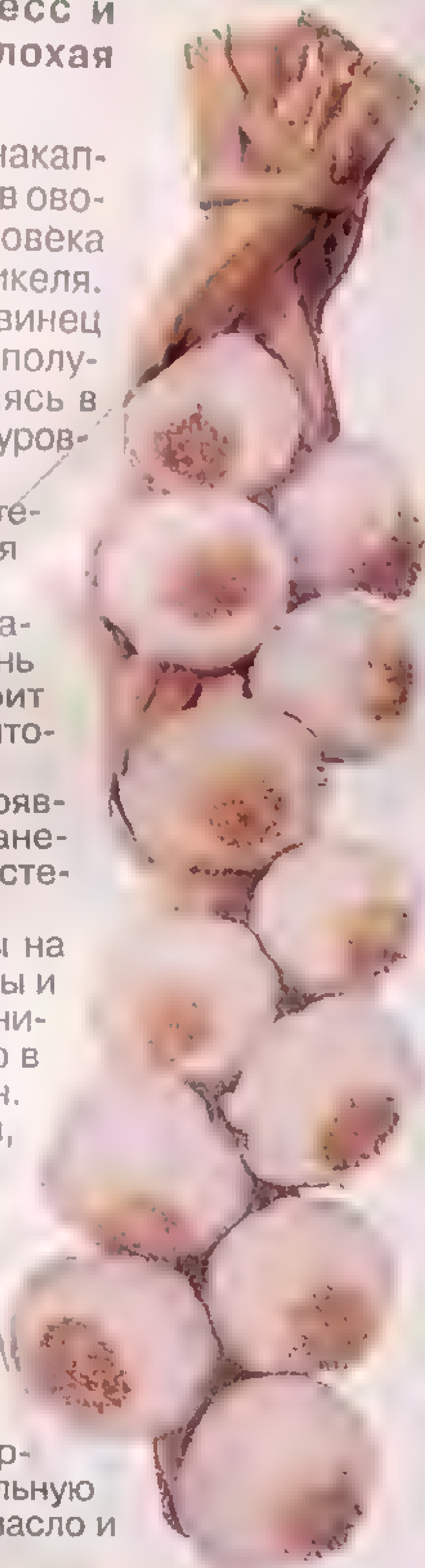
Мутагены образуются при жаренье пищи, богатой крахмалом, и при копчении мяса и рыбы. Очень опасны консерванты - нитрат натрия и бисульфит натрия, которые добавляют в продукты для того, чтобы избежать их порчения.

Мутагенными свойствами обладает плесень, появляющаяся на мясных продуктах. При долгом хранении масла, сливок, сметаны, колбасы и яиц холестерин приобретает мутагенное действие.

Конечно, можно выращивать овощи и фрукты на собственном участке, есть только свежие продукты и не жарить картошку, а варить, чтобы свести к минимуму вред от мутагенов. Но есть еще выход. Дело в том, что на всякий мутаген найдется антимутаген.

Антимутагенными свойствами обладают специи, зелень, лук и чеснок. Витамины С, А и Е обезвреживают мутагены. Сходным действием обладает фолиевая кислота, содержащаяся в бобах, ржаном хлебе, апельсинах и малине. Капуста, зеленый и черный чай, красное вино, яблоки, имбирь, мята и баклажаны нейтрализуют действие мутагенов. Недавно обнаружили, что подобным свойством обладает йогурт.

Так что к копченому мясу подаем капустный гарнир или запиваем его красным вином. Подозрительную рыбу обильно посыпаем специями и зеленью, а масло и сметану едим только в свежем виде.



Меню для гипертоника

Питание несомненно влияет на наше здоровье. А если человек болен, то правильно составленное меню играет роль не менее важную, чем лекарства.

Из рациона гипертоника желательно исключить продукты, содержащие большое количество холестерина. Вот «черный» список продуктов, употребление которых нужно свести к минимуму: наваристые мясные бульоны, копчености, жирные сорта мяса и рыбы, необезжиренное молоко, жирные сорта сыров, кремы, сливочное масло, колбасы и сосиски.

Ограничьте количество растительного белка в своем меню, то есть ешьте поменьше гороха, бобов, фасоли, сои, грибов и орехов.

Предпочтение отдайте овощам, зелени, свежим фруктам. Они нормализуют работу кишечника и способствуют выведению из организма излишков холестерина.

Постарайтесь не пересаливать пищу. Рекомендуемая дневная норма соли для гипертоников 3 грамма. Как правило, мы потребляем около 15 граммов соли в день, ведь 100 граммов соленой сельди уже содержат 3 г соли, а 100 граммов сосисок - 2-3 г.

Рацион гипертоника должен быть обогащен калием. Ищем его в сухофруктах (курага, изюм, финики), кабачках, баклажанах, гречке, укропе, моркови, муке, помидорах.

Непременно добавьте в меню продукты, богатые витамином С: зеленый лук, черную смородину, хрен, лимоны, апельсины, грейпфруты, листовой салат, капусту, отвар шиповника.

Очень полезны гипертоникам соки, особенно свекольный, морковный, тыквенный, персиковый, томатный, яблочный и малиновый. Чай с молоком не только снижает давление, но и оказывает успокаивающее действие.

При повышенном давлении рекомендуется проводить разгрузочные дни, например, творожно-кефирные, овощные и фруктовые.

в номере

ЛЕТНЕЕ ЗАСТОЛЬЕ, СТР. 2-3
Фруктово-овощной салат
Закуска «Флотилия»
Окрошка «Летняя»
Салат «Праздничный»
Похлебка картофельная с помидорами
Окрошка по-домашнему
Жаркое из телятины с вишней
Рулетики «Лето»
Малиновый торт с белым шоколадом
Ежики с секретом
С ГРИБОЧКАМИ! СТР. 4
Хлеб «Грибной сюрприз»
Салат «Дамский каприз»
Салат из курицы с грибами
Салат «Спартак»
Рулет «Бараний рог»
ЛЕТНЯЯ ВЫПЕЧКА, СТР.5
Торт закусочный «Овощной с сыром»
Яблочный пирог «Никогда не надоест»
Рыбный пирог с укропом
ЗАПАСАЕМ ЯГОДЫ, СТР.6
Виноград, маринованный по-домашнему
Варенье из крыжовника
Кетчуп из красной смородины
Клубника по-королевски
Медовое ассорти
Слива в собственном соку
Сливовая заготовка для пирогов
Домашний ликер
КАБАЧКИ, БАКЛАЖАНЫ, СТР.7
Кабачковая икра с чесноком
Грибные баклажаны
Баклажаны «Корейские»
Кабачки с рисом «Зимние»
Баклажаны по-болгарски
Баклажаны «Под грибы»
Икра баклажанная «Синий бархат»
ОГУРЦЫ НА ЗИМУ, СТР.8
Пикули маринованные «Красотулька»
Салат «Огурчик»
Зимняя окрошка
Огурцы «Тем, кто не любит острое»
СИНЬОР ПОМИДОР, СТР.9
Салат «Изумительный»
Помидоры с чесноком
Икра «Универсальная»
Салат «Ужин холостяка»
Аджика «Гюрза»
Закуска из соленых помидоров
Салат «Радужный»
ПЕРВЫЕ БЛЮДА, СТР.10
Борщ «Полезно и вкусно»
Уха с оттяжкой
Зеленый борщ
Солянка домашняя
МЯСО, СТР.11
Пельмешки «Потешки»
Запеканка «Ростовчанка»
Мясо по-французски
Свинина, фаршированная черносливом
Куриные окорочка «Великолепные»
Оригинальные гарниры к мясу
Котлеты «Воздушные»

И напоследок...

Рецепт «на бис»

Татьяна Устинова: «Тещин язык»

Это салат из кабачков. Одно название чего стоит.

Для его приготовления требуется:

3 кг кабачков (очищенных, без семян), 1,5 кг помидоров, 100 г чеснока, 5 шт. болгарского перца, 2 шт. жгучего перца.

Кабачки очистить, нарезать на кружки толщиной 7-8 см. Затем эти кружки разрезать на 4-5 частей (в зависимости от размера кабачка) и каждую часть резать поперек на тонкие пластинки (язык). Пропущенные в мясорубке овощи (помидоры, чеснок и перцы) сложить в таз, добавить 1 стакан песка, 1 стакан растительного масла (без запаха) и 2 ст.ложки соли. Все хорошо перемешать и поставить на огонь. Варить 10 минут. Затем добавить полоски кабачков, перемешать и варить еще минут 35-40. В конце варки добавить столовую ложку 70%-ного уксуса. Снять с огня и уложить массу в стерилизованные банки, закатать, укутать до остывания.

Кому достаются призы?

Называем победителей июльского тура конкурса «Фирменный рецепт». Призы мы вышлем:

200 рублей - **Анне ЧИСТОВСКОЙ** из Санкт-Петербурга за выдумку, проявленную при оформлении блюда «Закуска «Флотилия», которое, без сомнения, украсит любой стол;

150 рублей - **Светлане ИЛЬЧЕНКО** из х.Калинин Ростовской обл. за праздничное и очень вкусное блюдо «Жаркое из телятины с вишней», которое подоспело как раз к «вишневому сезону»;

150 рублей - **Галине СЕРГЕЙ** из г.Лиховичи Брестской области (Беларусь) за трудоемкий, но очень оригинальный закусочный торт «Овощной с сыром»;

100 рублей - **Светлане ЗЫРЯНОВОЙ** из Барнаула за рулетики «Лето». Необычно, просто, вкусно и минимум калорий;

100 рублей - **Любови СЕМЕНОВОЙ** из Нижнего Новгорода за запеканку «Семеновская». Недорого, очень сытно и действительно всем нравится;

100 рублей - **Светлане ШИВОРАТОВОЙ** из п.Калинка Волжского района Самарской области за «Ветчинные рулетики». Рецепт простой, но это быстро, легко и годится как для семейного застолья, так и для приема гостей.

Всех победителей поздравляем! Остальным авторам говорим «спасибо» и оставляем надежду на победу в следующем туре конкурса.

Песня к столу



Добрая примета

Хочу с Верой Виноградовой поделиться словами песни «Добрая примета».

Ты говоришь -
я молчу.
Только тебя
слушать хочу.
Во всем стараюсь,
как ты,
Найти счастливые
черты.
Припев: Ты видишь:
Пролетает
звездочкой ракета,
А это добрая
примета.
Полнеба голубого
цвета -
И это добрая
примета.
Туманом озеро
одето -
И это добрая
примета.
По всем приметам
к нам с тобой
Пришла любовь.
Ты слышишь:
Пароходов
перекличка где-то,
А это добрая
примета.
Запели птицы
до рассвета -
И это добрая
примета.
Струною зазвенело
лето -
И это добрая
примета.
По всем приметам
нас с тобой
Нашла любовь.
Я говорю,
ты молчишь
Робость поймешь,
слабость простишь.
И много добрых
примет
Еще добавишь мне
в ответ.
Припев.

Анна УТКИНА,
с.Хмелевицы Шахунского района Нижегородской обл.

Благодарность

Все очень довольны!

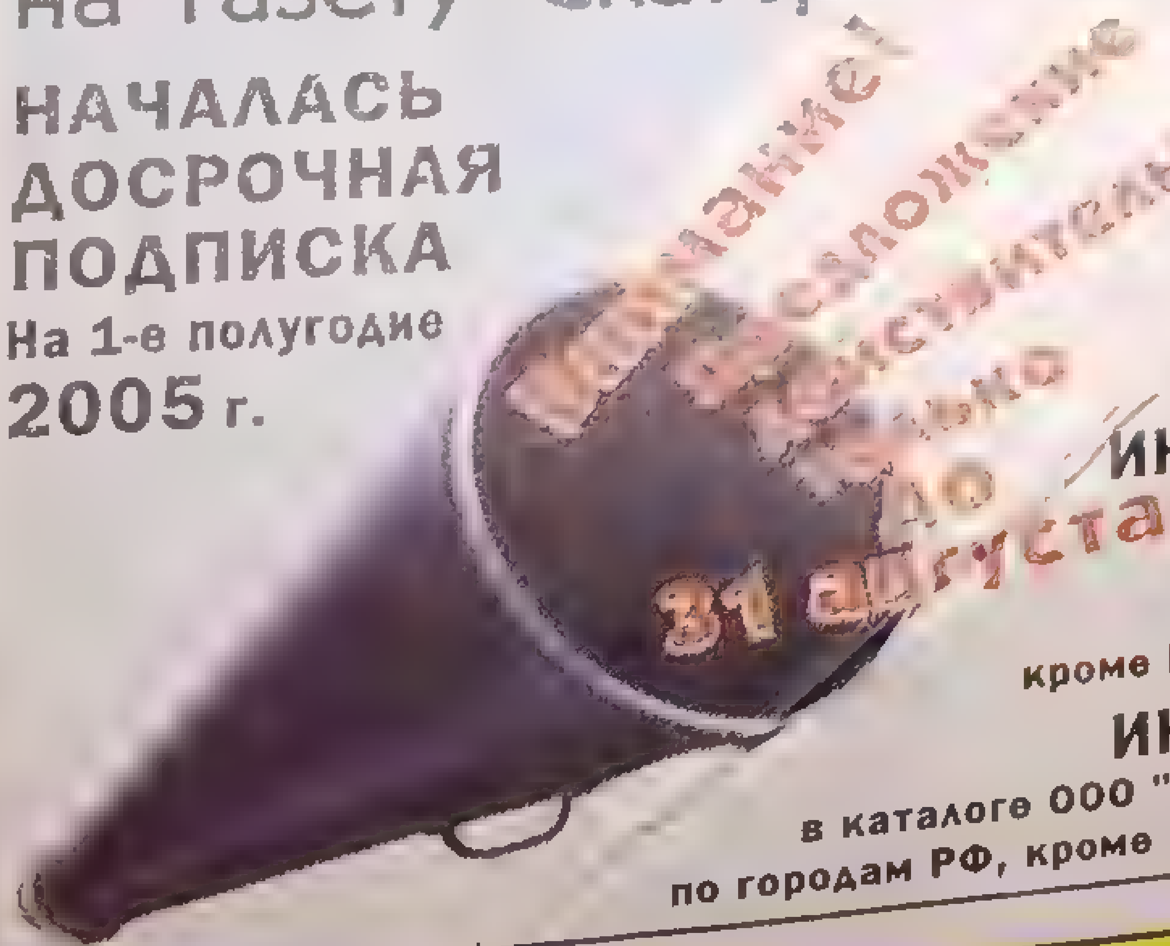
Через вашу удивительную газету хочу сказать большое спасибо:

- **Анне ЕЛЬДЕНЕВОЙ** за «Греческую закуску» (№ 19, 2003);
- **Нине АНДРЕЕВОЙ** за «Овощной салат с баклажанами» (№ 19, 2003);
- **Татьяне ВОРОБЬЕВОЙ** за закуску «Ведьма» (№ 20, 2003);
- **Галине ЕФРЕМОВОЙ** за салат «Три по три» (№ 24, 2003).

О.КУБЫШКИНА,
г.С.-Петербург.

Ищи выгоду там, где она есть, - подпишись досрочно на газету "Скатерть-самобранка"!

НАЧАЛАСЬ ДОСРОЧНАЯ ПОДПИСКА
На 1-е полугодие 2005 г.



ИНДЕКС 15499 в каталоге ЗАО "АРСМИ" по городам РФ, кроме Нижегородской обл.

ИНДЕКС 16550 в каталоге ООО "МАП"Почта России" по городам РФ, кроме Нижегородской обл.

Следующий номер газеты выйдет 18 августа.

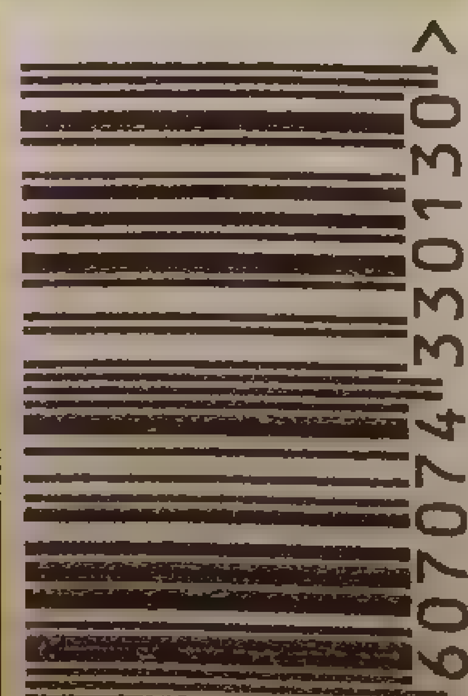
«Скатерть-самобранка»
№16(554), август 2004 г.
Главный редактор В.В.ШАБАНОВА
Адрес редакции: 603126, Н.Новгород
ул. Родионова, 192, корп.1
Телефон 8(312) 67-78-16
Учредитель - ООО «Слог»
Генеральный директор
Т.С.ДЕНИСОВА
Тел. 8(312)75-98-67
e-mail: slog@gmi.ru

Рекламное агентство
Дирекция: (8312) 34-88-20, 34-82-54. Прием рекламы: (8312) 34-91-15, 34-91-16.
Региональная группа/факс: (8312) 34-88-22.
E-mail: reclama@gmi.ru
Служба распространения и доставки
Тел.: 8 (312) 75-98-68, 75-97-53, 75-97-54
e-mail: sales@gmi.ru
Газета зарегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций 20.01.2003
Регистрационное свидетельство ПИ № 77-14485
Подписные индексы 15499, 16550

Подписано в печать 19.07.2004 г. в 16 часов (по графику - в 16 часов)
Тираж 302716 Заказ №3114
За достоверность рекламной информации ответственность несет рекламодатель.

Цена договорная
Отпечатано в **ООО «ПГ «Русские типографии»**, Нижний Новгород, ул.Костина, 13

Распространение в Республике Беларусь - ИООО «Арго-НН»Адрес: 220050, г.Минск, ул.Володарского, 16, офис 408, тел/факс 227-74-10



Скатерть-самобранка

№ 1 (66) 2005

Раиса Городничая:

Рождественский гусь

2 яблока очистить, нарезать кусочками, **2 моркови** натереть на терке, **1 луковицу** мелко нарезать. Еще понадобится **1 стакан изюма без косточек, 1 стакан грецких орехов, 1/2 стакана молока, по 1/2 ч.ложки молотого перца, 500 г белого хлеба**, нарезанного кубиками, **1 ст.ложка растительного масла, 2 зубчика чеснока, 1 ч.ложка кукурузного крахмала, 1 корень сельдерея** (мелко нарезанный). Смешайте яблоки, морковь, лук, сельдерей, изюм, орехи, хлеб, молоко, перец, соль.

Нафаршируйте этой смесью **тушку гуся весом 4 кг** и зашейте нитками. Поместите в большой сотейник. Натрите гуся чесноком и смажьте маслом. Поставьте в духовку, разогретую до 180°, на 4 часа. Несколько раз поливайте гуся сверху жиром. Когда будет готов, выложите на блюдо.

Смешайте крахмал с 2 ст.ложками воды. Процедите жир, оставшийся в противне, и смешайте его с крахмалом. Доведите его до кипения. Перелейте в соусник и подавайте вместе с гусем к столу.

г.Славянск-на-Кубани Краснодарского края.



Нам письмо

Получила 24-й номер и удивилась: почему вы решили, что рыбу в рецепте «Волна» надо поджаривать? Нет, ее нужно **ФАРШИРОВАТЬ СЫРУЮ**.

А в рецепте «Ленивые голубцы» нужно было написать, что я готовлю их в кастрюле (скороварке), а не на сковородке, как у вас.

Прошу исправить недочет, а то хозяйки блюдо испортят.

Татьяна КИСЕЛЕВА, г. Ковров Владимирской обл.

От редакции. Исправляемся. Но просим все же рецепты писать подробнее и понятнее.

Мне **В НОВОМ ОФОРМЛЕНИИ НЕ ПОНРАВИЛИСЬ** суровые прямоугольники, которые обрамляют рецепты. И куда делись смешные рисунки и разнообразие в оформлении? Хочется видеть газету прежней - нескучной и разнообразной.

Татьяна ШУРУНОВА, Санкт-Петербург.



С удовольствием читаю вашу газету и даже пишу. Надеюсь, и до моих рецептов дойдет очередь. По профессии я повар-кондитер, но сейчас не работаю, а занимаюсь воспитанием своей маленькой дочки Эвиты.

Вот такая зима, как на снимке, в Туапсе очень редкая.

Получив новый номер (23-й), **БЫЛА ПРИЯТНО УДИВЛЕНА** изменениями, происшедшими в газете. Очень понравились письма на второй странице. Я всегда обращала внимание на высказывания читателей, но они были разбросаны по разным местам, не сразу найдешь. А теперь открываешь номер и сразу видишь самое интересное.

Ирина ЖАЛИЕВА, г. Туапсе Краснодарского края.

Совет к празднику

У вас был рецепт приготовления мяса в тыкве. Хотите праздника? Закройте сверху тыкву крышечкой, облейте спиртом, подожгите спирт и торжественно вносите в комнату к гостям. Если у вас при этом в комнате выключен большой свет, а горят только свечи и елка, то фурор обеспечен. Обязательно будут крики «ура!»

Любовь СЫРОВАТКО, г. Осинники Кемеровской обл.

От редакции.

Совет ваш, Любовь Степановна, прекрасный, только вот получили мы его в середине декабря, когда новогодний номер был давным-давно заслан в типографию.

Друзья! Если вы хотите, чтобы ваш рецепт оказался в газете в срок, к какой-то дате или празднику, постарайтесь отправить письмо не за месяц до торжества, а за два.

Так у нас происходит с рецептами заготовок: люди начинают посылать их в сентябре. А мы в это время делаем уже ноябрьский номер... Рецепт приходит интересный, но какой прок от него будет в декабре? Вот и сейчас скопилась целая коробка писем, которые ждут своего часа, чтобы быть опубликованными будущей осенью.

Мужу и свекру так понравилось!

Мне очень понравились вот такие рецепты (я говорю за них спасибо):

- салат «Беловежский» от **Светланы Сухановой** (№ 7,2004): мужу и свекру так понравилось! Готовила на день рождения мужа. Съели в одно мгновенье!
- творожные пончики с черносливом от **Натальи Самойловой** (№ 9,2004). Это просто объеденье!
- картофельно-мясная запеканка «Для Ванечки» от **Нины Солдатовой** (№ 3,2004). Этот рецепт у меня на столе теперь будет всегда.

Огромная от моей семьи благодарность!

Елена ТРУБЧАНИНОВА. г.Арзамас.

Моя признательность

Признательна авторам блюд, которые очень понравились мне и, конечно, моей семье. Спасибо:

- **К.Беловой** за кексы «Вкуснятина» (№ 7, 2004). Очень кексы вкусные, не черствеют несколько дней.
- **Л.Негиной** за скумбрию «Царская охота» (№ 4, 2004). Действительно, очень вкусная рыба и в горячем, и в холодном виде. В холодном нам даже больше понравилось.

Елена ГОНЧАРОВА, г.Липецк.

Стала намного лучше готовить

Я давно хочу выразить свою благодарность за самую лучшую на свете кулинарную газету.

Не так давно я вышла замуж и много чего не умела. Благодаря «Скатерти-самобранке» я стала намного лучше готовить, знаю теперь много очень вкусных, недорогих блюд из самых обычных продуктов.

Я не доверяю рецептам из книг, потому что уже не раз разочаровывалась. К тому же рецепты некоторых из них требуют больших затрат и экзотических продуктов.

И конечно, спасибо всем читательницам, которые делятся своим умением с другими. Отдельное спасибо:

- **Любови Летуновой** за печенье «Дамские пальчики» (№ 4, 2003);
- **Зое Бугровой** за «Боровички из яиц» (№ 4, 2003) и «Халву по-домашнему» (№ 4, 2003);
- **Екатерине Бойко** за печеночный пирог «Печора» (№ 10, 2003);
- **Ольге Малякиной** за печенье «Тигрята» (№ 11, 2003);
- **Марине Дубровской** за «Эклеры с печенью минтая» (№ 4, 2003);
- **Марине Силиной** за «Мясо с луковыми рулетиками» (№ 11, 2003);
- **Елене Башмаковой** за салат «Гранатовый браслет» (№ 3, 2003);
- **Софии Хохловой** за ватрушку «Пампушка» (№ 9, 2003);
- **Ангелине Буткеевой** за салат «Клязьма» (№ 11, 2003) и «Польские булочки» (№ 11, 2003). Когда я сворачиваю тесто в пласт, посыпаю его сахаром. Получается еще вкуснее.

Олеся ЧИСТЯКОВА, г.Барнаул.

Советую всем попробовать!

Хочу поблагодарить **Марину Бурнашеву** за «Воздушные бифштексы» (№ 26, 2003); **Светлану Ильченко** за закуску «Финтюза» (№ 1, 2004). Только я соевого соуса добавляла меньше (но это на любителя). Очень вкусен салат «Почтальон Печкин» от **Марианны Кузьминой** (№ 26, 2003).

Спасибо также редакции за то, что создали такой оригинальный учебник по кулинарии.

Лидия ЛЕБЕДВА, с.Петухи Ключевского района Алтайского края.

Елена Ермакова:

Праздничное заливное «Карнавал»

Продукты: 40 г желатина на 1 литр мясного бульона, вареное мясо (или язык), вареная морковь, вареные яйца, свежий огурец, лимон, консервированный горошек, веточка зелени.

Уложить на блюдо, оставив свободные места, ломтики мяса, красиво нарезанной моркови, яиц. Залить все это чуть остывшим желе, приготовленным из бульона с желатином. Чуть остудить. Поверх застывшего первого слоя разложить ломтики огурца, лимона, зелень, горошек. Затем остальное желе.

Количество слоев начинки и желе можно увеличить, но каждый слой продуктов надо класть на уже застывший предыдущий слой желе. Перед подачей блюдо опустить в горячую воду и перевернуть на плоскую тарелку. Можно готовить в порционных пиалах или тарелочках по количеству гостей. Очень красиво и вкусно!

г.Венев Тульской обл.

Евгения Бормотько:

Торт «Снежная гора»

Тесто: 2 ч.ложки подсолнечного масла, 250 г пшеничной муки, 2 ч.ложки соды, 300 г маргарина, 300 г сахара, 2 ч.ложки ванильного порошка, 6 больших яиц, 150 мл жирных сливок.

Маргарин и сахар взбить, добавить ванилин. В эту массу добавить 1 яйцо и 1 ч.ложку муки. Хорошо взбить, добавить остальные яйца. Осторожно помешивая, добавить остальную муку. Все хорошо размешать и выпекать 40-45 минут.

После того как торт испечется и остынет, нарезать его кубиками.

Крем: 1,5 стакана сметаны взбить с **1 стаканом сахара.**

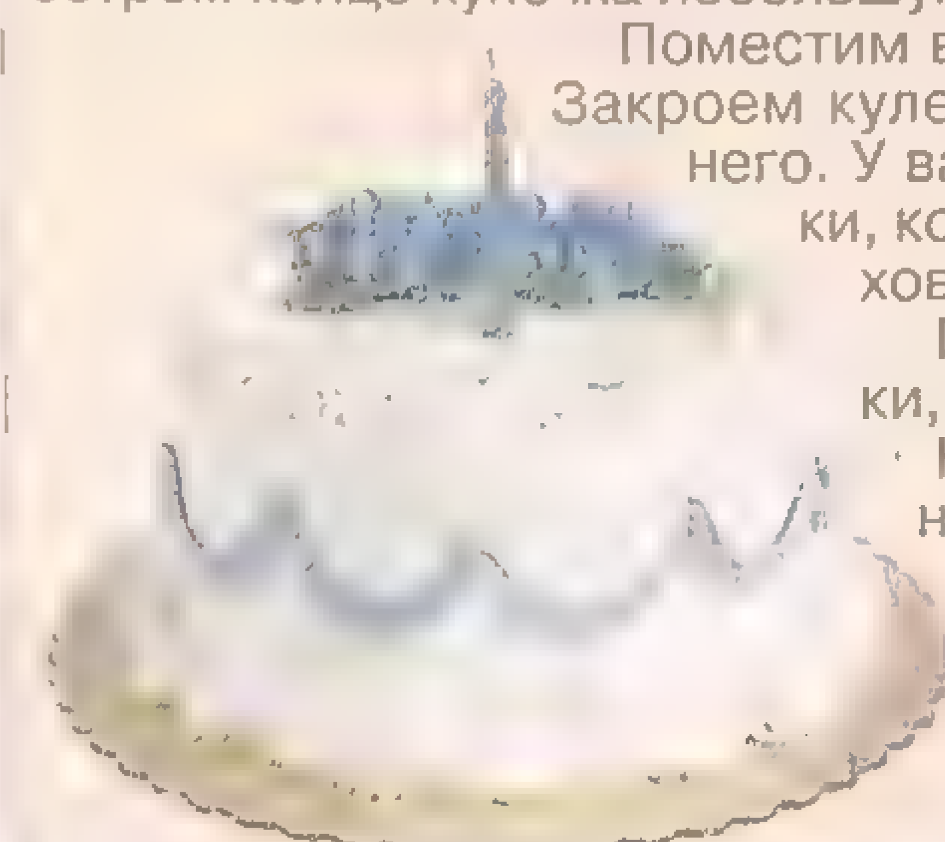
Все кубики поочередно обмакивать в крем и выкладывать горкой в виде неровной и кривой горы с выступами. У нас получилась гора, которую просто необходимо украсить елочками.

Елочки делаются очень просто.

Возьмем **шоколадку (100 г)** (ни в коем случае не берите шоколадные конфеты) и растопим ее.

А перед этим возьмем кальку и нарисуем на ней елочки, небольшие: 3 см высота и 1,5 ширина.

Потом возьмем 1 тетрадный лист и скрутим его в кулечек, оставив на остром конце кулечка небольшую дырочку примерно в 2 мм.



Поместим в этот кулечек растопленную шоколадку. Закроем кулек и потихоньку станем надавливать на него. У вас будет выходить шоколадка из дырочки, которую мы оставляли. Начинаем заштриховывать наши нарисованные елочки.

После того как вы заштрихуете все елочки, их необходимо заморозить.

Когда елочки застынут, их нужно аккуратно снять с кальки и поместить на нашу гору. Их можно расположить на выступах торта.

Этот торт не только вкусный, но и оригинальный.

г.Челябинск.

Ольга Глибина:

Горбуша с беконом «Чудо-остров»

Это несложное и очень вкусное блюдо. Подойдет оно и для праздничного стола.

Нужно взять **филе горбуши**, нарезать его некрупными порционными кусочками, полить **соком лимона, чуть поперчить**. Каждый кусочек рыбы обернуть **ломтиком сырокопченого бекона** уложить в жаропрочную форму и запечь в духовке примерно 15-20 минут. Рыба за это время приготовится, а дольше не надо - пересохнет. Внимание! Солить рыбу не нужно - в беконе соли достаточно. Еще сверху на каждый кусочек рыбы можно положить ломтик сыра. Можно подавать как в горячем, так и в холодном виде. Очень вкусно.

Санкт-Петербург.

Екатерина Костюкова:

Курица в сыре «Дивная»

1 курица, 1 луковица, соль, перец, 2 яйца, 1 стакан тертого сыра, полстакана молока, 1 ч.ложка крахмала, панировочные сухари.



Курицу порезать кусочками, сложить в глубокую сковороду, посолить и добавить немного воды. Тушить на слабом огне, пока курица не станет мягкой.

Смешать яйца, молоко, крахмал и тертый сыр. Кусочки курицы хорошенько обваляйте в сырной массе, затем в сухарях и обжарьте в разогретом сливочном масле с двух сторон до золотистой корочки.

с.Верх-Ачино Новосибирской обл.

Ираида Митина:

Медовые рулетики «Волшебная ночь»

100 г творога, 100 г сливочного масла, муки столько, чтобы получилось тесто, как для сырников, 1/2 ч.ложки соды, 1/2 ч.ложки сока лимона, 2 яйца.

Замесить тесто из творога, масла, 1 яйца, сахара, соду погасить лимонным соком, добавить муки. Готовое тесто поставить в холодильник на час, затем разделить на 9-10 шариков. Каждый шарик раскатать в лепешку и намазать с одной стороны медом, свернуть рулетом.

Верх каждого рулетика обмазать медовой смесью (1-2 ст.ложки меда смешать с яичным желтком).

Рулетики уложить на смазанный маслом противень и выпекать в духовке при средней температуре до золотистой корочки. Горячие медовые рулетики обсыпать сахарной пудрой.

Н.Новгород.

Мария Березина:

Салат «Моряк»

1 банка морской капусты, 2 крупные морковки, 2 яйца, соль, майонез, 200 г крабовых палочек.

Морковь натереть на крупной терке, яйца отварить и мелко порубить. Крабовые палочки натереть на крупной терке. Выложить на плоское блюдо слоями:

1-й слой - морковь;
2-й слой - морская капуста;
3-й слой - майонез;
4-й слой - крабовые палочки;
5-й слой - снова морская капуста;
6-й слой - майонез;
7-й слой - яйцо.

Дать пропитаться.
Приятного аппетита.

г. Хабаровск.

Ольга Глибина:

[illegible]

Надо: 250 г отварных макарон (бантики, спиральки, перья), 1 копченый куриный окорочок, 1 крупная луковица, 2 помидора, 1-2 свежих (или соленых) огурца, 2 зубчика чеснока, майонез.



Приготовление: луковицу мелко порезать, обжарить на растительном масле, смешать с макаронами, дать постоять. Остальные продукты порезать кубиками, смешать с макаронами, заправить майонезом.

Зимой я не кладу в этот салат помидоры, а вместо свежих использую соленые огурцы, получается ничуть не хуже.

г.Санкт-Петербург.

Наталья Мокушина:

Праздничная закуска «Звезда»

1 небольшой кочан капусты, 3 яйца, 150 г полукопченой колбасы, 1 пакетик сухариков (лучше со вкусом сыра) и вареной колбасы, столько кусочков, на сколько человек вы готовите, **100-150 г майонеза.**

Вареную колбасу режем на круглые кусочки и отвариваем, получаются чашечки. Все остальное нарезаем, как салат, заправляем майонезом и выкладываем в эти чашечки.

с.Шпилево Перевозского р-на Нижегородской обл.

А.Г.Шелахова, медсестра:

Салат из редьки «По-новому»

Редьку почистить и натереть на терке для корейской моркови, замочить в холодной воде на 1 час, чтобы вышла горечь. Потом промыть и выложить в салатник, туда же порезать соломкой **1 болгарский перец** (лучше красный) и **100 г крабовых палочек.**

Все смешать, посолить, добавить майонез и немного сметаны. Сверху посыпать измельченной петрушкой.

г.Дятьково Брянской обл.

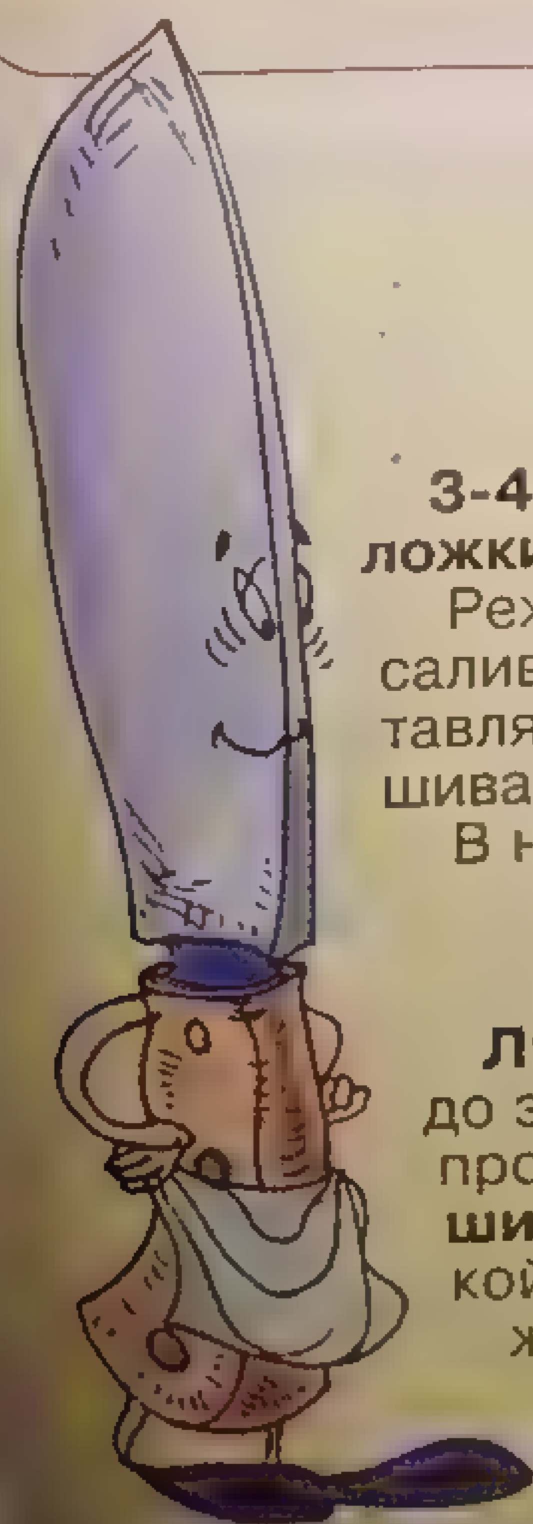
Нина Козявкина,

Салат «Зимний день»

3 крупные морковки, 1-2 яблока, 200 г сыра, 2 вареных яйца, 2 дольки чеснока (можно и больше, если любите), майонез.

Морковь натереть на крупной терке. Яблоки, сыр и яйца порезать квадратиками. Все смешать. Чеснок выдавить через чесночницу и смешать с майонезом. Заправить салат майонезом и посыпать измельченной зеленью, дать постоять 3-4 часа. Когда салат пропитается, можно подавать к столу.

г.Ленинск-Кузнецкий Кемеровской обл.



Любовь Ратушная:

Царская закуска

3-4 средние сочные луковицы, 4 вареных яйца, 2 ст. ложки уксуса и 100 г сметаны, соль по вкусу.

Режу лук очень тонкими прозрачными кружочками, присаливаю, слегка перетираю руками, добавляю уксус и оставляю минут на 20-30. Затем мелко крошу яйца, перемешиваю с луком и заправляю все сметаной.

В нашей семье эту закуску любят.

«Грибочки»

Лук мелко режу и обжариваю в **растительном масле** до золотистого цвета. **Грибы (сушеные, отваренные)** проворачиваю через мясорубку и перемешиваю с **душистым перцем. Чеснок** измельчаю, выкладываю горкой на грибы и заливаю кипящим маслом, в котором жарился лук. Все вместе с жареным луком перемешиваю и подаю к столу.

г.Славгород Алтайского края.

Г.И.Андрейченко:

Острый салат из капусты

Мелко нарезать вилок капусты, измельчить крупную головку чеснока, большую свеклу - кусочками.

Все это сложить в эмалированную посуду. Залить горячей заливкой: на 2 л воды - **2 ст. ложки красного перца, 1 десертная ложка уксуса (9%-ного), соль - по вкусу.**

Уже через два дня капуста готова.

Остро, быстро, вкусно!

п.Лебяжье Ленинградской обл.

Светлана Алексеева:

Оригинальный салат «Примавера»

2 апельсина, 2 зубчика чеснока, 100 г зеленых оливок, растительное масло.

Апельсины порезать, чеснок подавить, оливки измельчить, заправить маслом.

Попробуйте. Апельсины с чесноком - ну очень оригинально!

г.Сланцы Ленинградской обл.
Фото Д.Маркова.



Людмила Туманова:

Салат с бананом «Вечерний блюз»

1 большой отварной окорочок, 2 отварные морковки среднего размера, 0,5 стакана изюма, 1 стакан грецких орехов, 2 яйца, 1 яблоко, 100 г сыра (натереть на мелкой терке), 50 г сливочного масла, 1 банан, майонез (250-300 г).

Салат выкладывать слоями:

1-й слой - половина мяса окорочка порезать кубиками;

2-й слой - 1 морковь, натертая на крупной терке, и 1/4 стакана изюма;

3-й слой - орехи (1/4 стакана);

4-й слой - 1 измельченное яйцо;

5-й слой - майонез;

6-й слой - оставшееся мясо;

7-й слой - морковь с изюмом;

8-й слой - орехи (1/4 стакана);

9-й слой - 1 яйцо, очистить, натереть на крупной терке;

10-й слой - тертый сыр;

11-й слой - масло, замороженное и натертое на крупной терке;

12-й слой - банан, порезанный кружочками;

13-й слой - майонез;

14-й слой - орехи (1/2 стакана).

Оставить в холоде на 5-6 часов.

Елань Волгоградской обл.

Светлана Сорокина:

Тыква по-корейски

Тыкву нужно брать мясистую с темно-желтой, почти оранжевой мякотью.

2 кг тыквы натереть на корейской терке, но можно и просто на крупной терке обычной, **посолить** (примерно **1 ст.ложку соли**), перемешать и оставить на 30 минут. Затем тыкву отжать и добавить в нее **1 ч.ложку молотого кориандра, 3-4 зубчика толченого чеснока, 1,2 ч.ложки молотого красного перца, 1,3 стакана** прокипяченного и охлажденного **подсолнечного масла** без запаха, **2 ст.ложки 7%-ного уксуса.**

Все перемешать и поставить в холодильник на 2 часа для пропитки. Специи можно класть на ваш вкус. Получается ничуть не хуже салата из моркови. Я угощаю сотрудников на работе, никто не понял, из чего салат, но всем понравилось.

г.Дзержинск Нижегородской обл.

Татьяна Загоскина:

Салат «Арлекино»

Простой и полезный салат. Примерно получается 6 порций.

200 г риса отварить в подсоленной воде с добавлением **сливочного масла** (немного). Слить и промыть холодной водой. К рису добавить **2 мелко нарезанных свежих огурца, 1 сладкий перец (красный или желтый)**, нарезанный на мелкие кусочки. **Оливки (50 г)** нарезать кружочками.

Все это положите в салатник и добавьте мелко нашинкованную мякоть **двух помидоров, 2 ст.ложки зеленого горошка** и полейте соусом.

Соус: 2 ст.ложки растительного масла смешайте с соком 1 лимона, посолите и поперчите по вкусу.

Аккуратно перемешайте салат с соусом. Перед подачей к столу салат посыпьте зеленью.

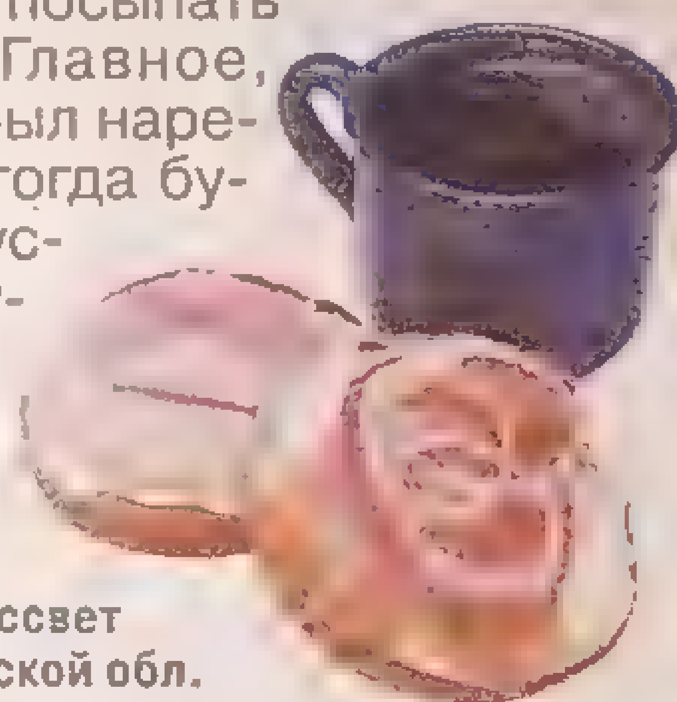
г.Вологда.

Рецепт **на бис**

Светлана Новикова:

Селедочка на горбушечке

Посылаю простой рецепт бутерброда. Бутерброд очень вкусный. Меня в свое время научили его делать друзья мужа, т.к. он очень мужу моему понравился. Берется **сельдь** (посол по вкусу), чистится (делается филе). Нарезается широкими кусками. Берется **черный хлеб**, режется толстыми кусками и обжаривается до золотистой, хрустящей корочки на **растительном масле**. Потом обжаренный хлеб натирается **чесноком** (кто любит поострее, чеснок можно натереть на мелкой терке и втереть в хлеб побольше). На готовый хлеб выкладываются кусочки **рыбы**, бутерброд готов. Готовый бутерброд можно разрезать на кусочки поменьше, чтобы было удобнее брать, и посыпать **зеленью.** Главное, чтобы хлеб был нарезан толсто, тогда будет очень вкусно: хлеб получается мягкий и в то же время хрустящий.



п.Рассвет Самарской обл.

Просьба читателя

Вкусный пост?

Обращаюсь к вам с большой просьбой - напечатайте мой вопрос в вашей газете, так как у «Скатерти-самобранки» очень отзывчивые читатели, и я надеюсь, что они мне помогут. Проблема у меня такая - мой день рождения приходится на конец февраля, это время поста. Сейчас очень многие соблюдают пост, не употребляют в пищу в это время мясо, молочные продукты (в том числе яйца, майонез, сметану). А ведь именно из этих продуктов составлено большинство закусок, вторых блюд, кондитерских изделий. Как же накрыть праздничный стол, если гости соблюдают пост? Хочется, чтобы было вкусно, сытно, необычно. Очень жду ответов на свой вопрос.

Татьяна БОГДАНОВА, г.Ижевск.

От редакции.

Уважаемая Татьяна! В этом году Великий пост начнется 14 марта.

Дорогие читатели! Если вам тоже интересно, когда будут в этом году посты, купите 26-й номер газеты «Сам себе лекарь». В нем мы опубликовали «Православный календарь» с праздниками и поминальными субботами.

Спрашивали?

Лаваш

По просьбе М.Я.Шумиловой посылаю рецепт лаваша, как его готовить.

Из **муки, соли, воды** (можно добавить **яйцо**) замесить крутое тесто. Разделить на 2 части, тонко раскатать. Получится 2 коржа. На один из них положить слой **сырой картошки**, нарезанной тоненькими квадратиками, затем слой **лука**, обжаренного с **перцем** и **солью**, сверху 2-й корж. Печь лаваш можно в сковороде, смазанной **маслом**, сначала на сильном, потом на слабом огне, можно в духовке на противне. Вместо картошки в качестве начинки подойдет и **крем: пачка масла, взбитая со стаканом сахара**.

Крем нужно намазать на корж, который испечен в духовке.

Но настоящий лаваш выпекают в специальной печи - тандуре. В армянский лаваш заворачивают сыр, зелень и в таком виде едят. Из него легко приготовить рулет с самой различной начинкой.

Таисия ШАМШИНА, г.Жердевка Тамбовской обл.

«Мутаки Шемахинские»

С большим интересом прочитала все рецепты и решила откликнуться на просьбу про рецепты «Восточных сладостей».

Рецепты «Восточных сладостей» у меня есть, но вся сложность в том, что у разных народов названия сладостей несколько различаются.

Автор просит «Мютаки», а у меня есть «Мутаки Шемахинские». Как я понимаю, начинки могут быть различные, но у меня они с повидлом.

На 1 кг изделий: мука высшего сорта - 500 г, яйцо - 2 шт., масло сливочное - 100 г, молоко - 1 стакан, сахарная пудра - 100 г, повидло абрикосовое - 150 г, сахарный песок - 100 г, дрожжи - 10 г, ванилин - 1/3 чайной ложки, соль по вкусу.

Дрожжи, разведенные в небольшом количестве теплого молока, смешать с мукой и солью. Замесить тесто и оставить его в теплом месте на 1-1,5 часа для подъема.

Абрикосовое повидло уварить с сахарным песком до плотной консистенции и охладить.

Тесто раскатать в пласт толщиной 4-5 мм, смазать растопленным маслом и разрезать в форме треугольников. На широкую сторону каждого положить начинку и завернуть трубочкой.

Выпекать в жаровочном шкафу при температуре 190-200°С минут 10-15. Готовые изделия посыпать сахарной пудрой.

[illegible] ЦАПАЕВА, п.Арья Уренского р-на Нижегородской обл.

Светлана Суханова:

[illegible]

1 кг картофеля, 50 г маргарина, 300 г сарделек, мускатный орех, соль.

Отварить картофель, размять его, добавить немного воды, в которой он варился, маргарин, соль, мускатный орех. Картофельное пюре взбить и выложить горкой на блюдо, сверху покрошить сваренные, а потом порезанные мелкой соломкой и обжаренные сардельки, засыпать ими всю горку.

г.Оренбург.



А.Л.Штри:

Печень в соусе «Старый Новый год»

Печень зачистить от грубых прожилок, промыть, порезать на порционные кусочки. **Муку посолить**, добавить по вкусу **специи**. Подготовленные кусочки печени обвалять в муке, обжарить на сильно разогретой с **жиром** сковородке, без крышки с обеих сторон, очень быстро, чтобы не успел свернуться сок. Сразу же переложить в кастрюлю с кипящим соусом, который готовится в такой пропорции: на **1 стакан воды** по полной **столовой ложке майонеза** и **сметаны**. Этого количества соуса достаточно на **0,5-0,6 кг сырой печени**. Соус должен покрывать кусочки печени, его избыток не вредит вкусу блюда. Если кажется, что соус недостаточно соленый, то можно посолить немного.

Когда обжарена вся печень, то на сковороду добавить немного жира и обжарить некрупно порезанную **луковицу**. Луком и образовавшимся на сковороде мясным соком заправить печень. Разогревать это блюдо можно несколько раз, печень не станет жесткой. Подавать с любым гарниром.

г.Богородск Нижегородской обл.

Юлия Ермошина:

Фаршированная картошка «Перемена»

Очищенный круглый **картофель** запечь в духовке. Затем вынуть ножом мякоть из серединки (сделать «горшочки»). Мякоть картофеля смешать **с вареным яйцом, сметаной и сыром, посолить, добавить чеснок** (мелко нарезать). В «горшочки» картофеля положить по кусочку масла, затем начинку. Сложить в сковороду, смазанную маслом. Запечь в духовке.

г.Ульяновск.



Людмила Кушпетюк:

«Ни рыба, ни мясо»

Для приготовления блюда потребуется: **5 луковиц, 5 яиц, 5 ст.ложек муки, соль, перец, томатный соус по вкусу, немного подсолнечного масла** для жарки.

Очень мелко порезать лук, добавить яйца, муку, соль, перец. Хорошо перемешать. Готовую массу брать ложкой и как оладьи жарить на подсолнечном масле.

Затем приготовить подливку. На подсолнечном масле поджарить одну мелко порезанную луковицу, полить томатным соусом, добавить соль и перец.

Готовые оладьи сложите в глубокую сковородку и доверху залейте подливой. Дайте немного постоять и подавайте на стол.

г.Ковров Владимирской обл.

Галина Аншакова:

Макароны с «итальянской» подливкой

Для приготовления подливки потребуются две сковородки. Одна - любая, другая - большая, глубокая. В одной сковороде обжариваем **фарш** на любом жире. А в глубокой обжариваем мелко нарезанный **лук (2-3 луковицы)**. Затем добавляем кусочки **плавленого сыра**. Перемешиваем все. Добавляем обжаренный фарш, **томатный соус** (любой), чтобы содержимое заняло половину большой сковороды, разбавьте горячей водой до консистенции жидкой сметаны.



Посолите, поперчите, положите натертый или мелко порубленный **чеснок**. Отварите **макароны**, разложите по тарелкам и щедро полейте их итальянской подливкой. Королевское блюдо!

Количество продуктов подскажет вам ваш вкус.

г.Барнаул Алтайского края.

Виктор Крылов:

Сердце в огуречном соусе

К обжаренным кусочкам **сердца** добавьте измельченный **лук**, **томатную пасту**, **соль**, **перец**, **немного кипятка** и тушите. Под конец тушения подсыпьте **муку**, положите мелко нарезанный **огурец** и **сметану**. Количество продуктов на ваше усмотрение. Проварите еще 10 минут. Подавайте с **картофелем**.

г.Сосновый Бор Ленинградской обл.

Ольга Шевченко:

Плов «Чудо»

200 г растительного масла, 200 г мяса, 200 г моркови, 100 г пастернака, 3-4 головки лука, 400 г риса.

Масло кипятим в кастрюле. Мясо порезать на мелкие кусочки и положить в масло. Когда оно зарумянится, положить овощи, порезанные мелкой соломкой. Жарить до готовности и положить промытый рис.

Наливаем горячей воды чуть-чуть выше риса. Не мешать, а только с боков брать масло и поливать на середину кастрюли. Когда рис будет готов, снять с огня.

г.Шахты Ростовской обл.

Мария Карманова:

Запеканка с сосисками

Рассчитано на троих. **125 г макарон, 2 луковицы, 1 ст.ложка томатного пюре, 2 сосиски, 250 г сыра, 30 г сливочного масла, соль и перец по вкусу, свежая зелень, майонез.**

Отварите макароны (можно заранее). Затем приготовьте соус: на сливочном масле поджарьте мелко нарезанный лук. Когда он слегка подрумянится, добавьте 1 ст.ложку томатного пюре, разведенного в 3 ст.ложках кипяченой воды.

Отдельно отварите 2 сосиски, мелко нарежьте их и потушите с соусом. Посолите и поперчите по вкусу. Натрите на крупной терке твердый сыр.

Форму для запекания или обычную сковороду смажьте сливочным маслом (чтобы запеканка не пригорела, форму для надежности можно посыпать панировочными сухарями) и положите в нее слоями макароны, соус с сосисками, натертый сыр, чередуя эти продукты до тех пор, пока не закончатся. Сверху посыпьте запеканку сыром.



Разогрейте духовку до 180°С и запекайте в течение 15 минут.

Готовую запеканку украсьте зеленью.

с. Большие Березники, Мордовия.

Спрашивали?

Лазанья с мясом

Написать письмо я захотела, когда прочитала просьбу **Светланы Юдиной**. Она просит научить ее делать дома лазанью. Ну что ж, я попробую подробно объяснить ей приготовление этого блюда. Его я готовила не один раз.

Тесто: на 4-6 порций - **400 г муки** (лучше из твердых сортов пшеницы) насыпать горкой, сделать в середине углубление, разбить в него **4 яйца**, добавить **1 ст.ложку растительного масла**, **соль** на кончике ножа, **1 ст.ложку холодной воды** и при необходимости еще **1-2 ч.ложки**. Замесить тесто. Вымешивать его не менее 10 минут. Тесто должно быть гладким и эластичным. Шар из теста плотно завернуть в пленку, накрыть нагретой миской (чтобы легко раскатывалось). Дать ему постоять 30 минут.

Дорогая Светлана, если в вашем городе в магазинах есть пластины для лазаньи, то никаких проблем у вас не будет. Прочитайте на упаковке, надо их варить или нет. Тесто же придется варить.

Фарш: луковицу (большую) надо мелко порезать, слегка поджарить, можно к луку добавить **два зубчика чеснока**. Туда же кладем **мясной фарш - 500 г, соус томатный - 250 г (можно кетчуп). Посолить, поперчить**, добавить любые **специи** из трав (какие любите). Немного охладить и добавить мелко порезанную **зелень** (какую любите: базилик, укроп, петрушку).

Соус: 300 г сметаны, 300 г сливок 10%-ных.

Сыр натереть на терке - **100 г.**

Если при заливке лазаньи у вас не хватает соуса, то можно добавить немного молока. Духовку нагреть до 200-220°.

Тесто раскатываем по форме, в которой будем запекать. Вам понадобится 4 листа теста. В большую, широкую кастрюлю наливаем воду, солим по вкусу, доводим до кипения. В кипящую воду опускаем пласт теста, доводим до полуготовности, достаем и опускаем в холодную воду. Пусть они там все лежат. Жаропрочную форму хорошо смазываем сливочным маслом. Кладем тесто, затем фарш, поливаем соусом и так далее: тесто - фарш + соус. Последний лист лазаньи должен быть без фарша. Положим на него кусочки сливочного масла и зальем оставшимся соусом.

Я делаю три слоя фарша, используя 4 листа теста. Форму ставим в духовку на 30 минут. Вот и все.

Я надеюсь, эта лазанья вам понравится.

Приятного аппетита!

Валентина РЯБИНИНА, г.Волгодонск.

Хочу сказать...

Люблю землячек

Очень приятно читать в газете не только свои рецепты, но и видеть рецепты своих землячек. Это Галина Брызгалова, Раиса Мордовцева, Татьяна Киселева, Татьяна Еремина, Надежда Лесникова, Людмила Кушпетюк и др.

Очень радостно знать, что человек этот живет совсем рядом. Вашу газету во Владимирской области любят и ждут. Спасибо вам за ваш труд!

Светлана НИКОЛАЕВА, г.Владимир.

Ты - настоящий друг

Скоро в доме праздник -
День рожденья сына.
Он просил, проказник,
Чтоб стол гостям накрыла.

Да, завтра спозаранку
Придут его друзья,
А «Скатерть-самобранку»
Сегодня взять пора.

Готовила вот это,
все съели «на ура».
А это и вот это
попробовать пора.

Вот это стол украсит,
А это освежит,
Вот это, знаю точно,
В минуту улетит.

И как же мне приятно
Услышать от гостей:
«Мы не едали в жизни
Ничего вкусней!»

Конечно же, я рада,
Довольны все вокруг,
А ты - моя газета,
Мой настоящий друг!

Я жду тебя, как лета,
Боюсь, что не куплю.
За вкусное застолье
Тебя благодарю.

Наталья КУЗЬМИНА, г.Ставрополь.

Пишите точные рецепты

Девочки! Очень прошу весь состав продуктов указывать точно. Например, в рецепте «Домашняя красная икра» не было сказано, какую брать морковь - сырую или вареную.

И второе: если есть возможность, присылайте фотографии своих тортов. Очень хочется знать, как вы их украшаете. Печь люблю, но вот на украшение фантазии не хватает.

Любовь СЫРОВАТКО, г. Осинники Кемеровской обл.

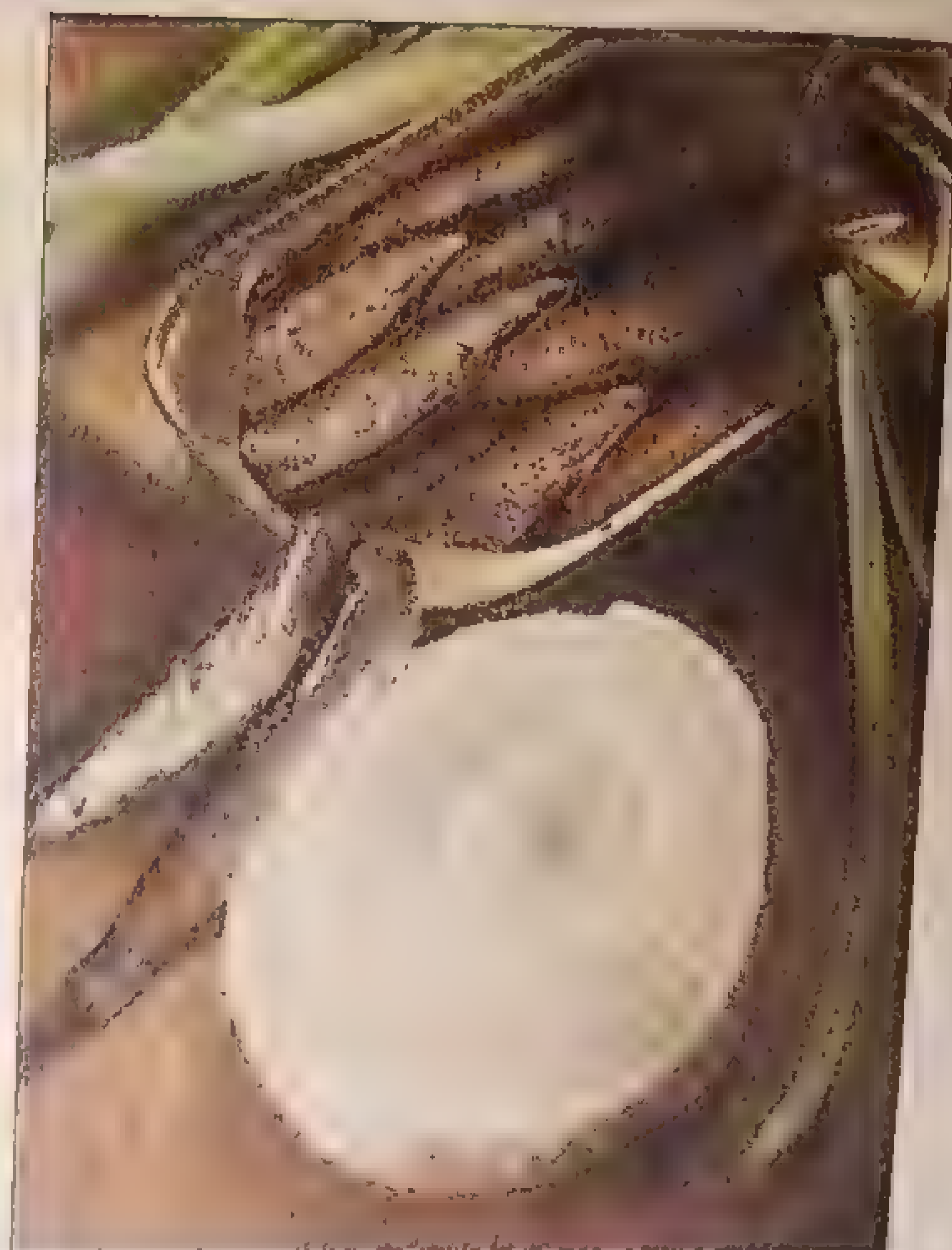
Наталья Тульговец:

Домашние шпроты из кильки

Рыбешку почистить. В глубокую сковороду укладываем слоями нарезанный кольцами **лук** и рыбок. Добавляем несколько **горошин черного перца** и **лавровый лист**. Заливаем **растительным маслом** так, чтобы оно покрывало содержимое на 0,5 см.

Ставим сковороду на малый огонь на 2 часа. К концу готовки рыбки приобретут бронзовую окраску. Когда блюдо остынет, масло сливаем, а рыбки выкладываем на тарелочку и украшаем **яйцом и зеленью**. Или можно сделать бутерброды.

Н.Новгород.



А.Г.Шелахова, медсестра:

Салат «Прибой»

1 стакан отварного риса, 250 г рыбных консервов в собственном соку, 2 соленых огурца, 3 яйца, 1 луковица, 200 г майонеза.

Рыбные консервы помять вилкой, огурцы порезать кубиками, яйца отварить и тоже порезать кубиками, лук измельчить.

Все смешать, добавить рис, заправить салат майонезом.

г.Дятьково Брянской обл.

Юлия Гацко:

Селедка под яблочно-сметанным соусом

Натрите на мелкой терке **1 яблоко**, смешайте с **половиной стакана сметаны**, добавьте немного **сахара**, **чуть соли**, взболтайте, дайте постоять и залейте этим соусом **кусочки соленой сельди** прямо на блюде.

г.Волгоград.

Любовь Ткач:

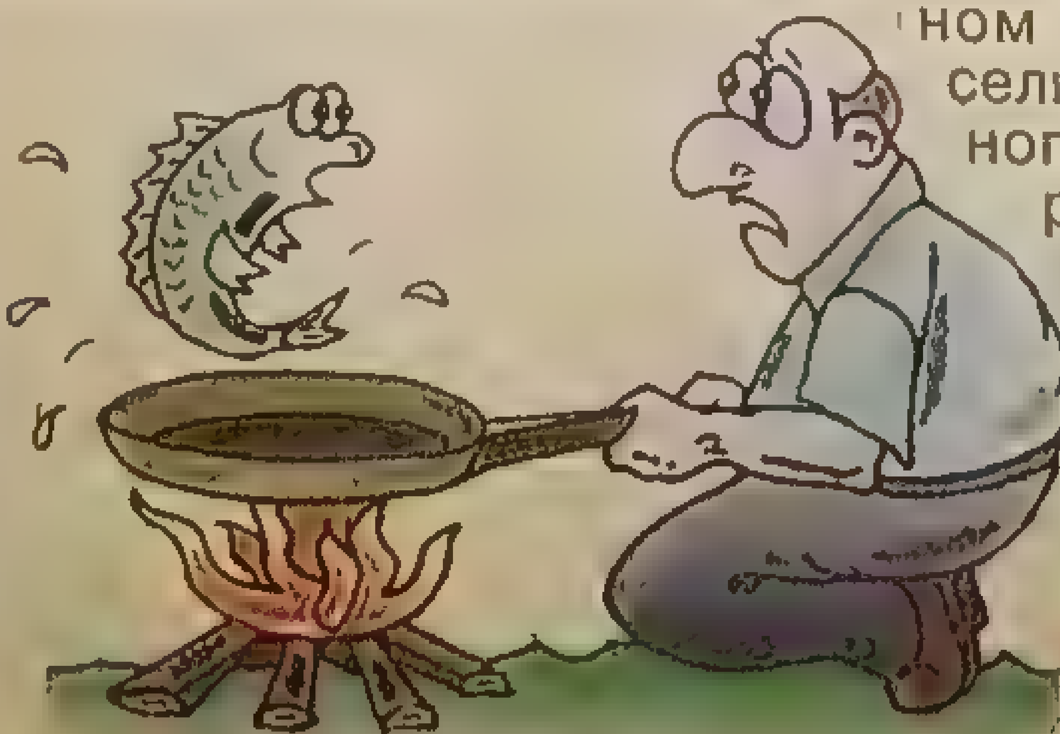
Сельдь маринованная «Старик и море»

4 сельди, 2 луковицы, 1 ст.ложка хрена, 8 гвоздик, 1 ст.ложка растительного масла.

Для маринада: 1 стакан воды, 1 стакан 6%-ного уксуса, 5 горошин перца, 2 лавровых листика, 4 гвоздики, 2-4 ягоды можжевельника (можно и без них), лук, морковь, петрушка, сельдерей, соль - по вкусу.

Приготовить маринад: в кипящую воду положить нарезанные овощи, пряности, накрыть плотно крышкой, варить 20 минут. В конце варки влить уксус.

Сельдь вымочить, очистить, удалить кости и разделать вдоль на 2 половинки. Лук мелко нашинковать и спассеровать на растительном масле. На каждую половинку сельди положить слой пассерованного лука и слой хрена, свернуть рулетом и закрепить гвоздикой. Подготовленную сельдь положить в глиняный горшочек или стеклянную банку, залить охлажденным маринадом (не горячим!) и выдержать 1-2 суток. Перед подачей на стол выложить на тарелку, залить немного маринадом и украсить овощами и зеленью.



г.Тольятти Самарской обл.

Марина Григоренко:

Хочу поделиться рецептом, которому меня научила моя мама. Она привила мне любовь к кулинарии. Рецепт недорогой и легкий в приготовлении.

Рыба в томате «Пятница»

Рыбу беру морскую (минтай, треску, навагу). На **2 кг рыбы** у меня уходит **0,5 кг лука, 0,5 кг моркови** и примерно **1 стакан томатной пасты**, можно больше. Рыбу почистить, порезать на маленькие кусочки, обвалять в **муке** и обжарить на **растительном масле**, можно не до готовности.

Рыбу я обычно не солю, солю муку, предназначенную для панировки. Обжаренную рыбу сложить в кастрюлю, а в этой же сковороде обжарить лук с морковью, которые нарезать тонкой соломкой. Когда овощи будут почти готовы, положить в них томатную пасту, **посолить, поперчить** и добавить **немного водички**. Потушить минут 15-20 и вылить все в рыбу. Аккуратно перемешать, накрыть крышкой и тушить около 20-30 минут.

Рыбу можно есть в теплом виде, но я люблю в холодном.

г. Краснодар.

Мария Васячкина:

Рыба с гречкой «Выходные»

Эта рыба украсит любой праздничный стол. А приготовить ее несложно.

На 750 г рыбы: 100 г гречневой крупы, 2 яйца, 1 стакан сметаны, 1 головка лука, 1 ст.ложка муки, 3 ст.ложки масла.



Нужно очистить рыбу целиком, отрезать голову. Около плавников вынуть внутренности, не разрезая брюшко. Рыбу тщательно промыть, протереть полотенцем, внутри брюшко посолить и начинить гречневой кашей, смешанной с поджаренным луком и вареными рублеными яйцами. Сверху рыбу посыпать перцем и обвалять в муке. Обжарить на сковородке с маслом и поставить в духовку. Через 5-6 минут вынуть, облить сметаной и вновь поставить на 5 минут, поливая с ложки образовавшимся соусом. К рыбе можно подать огурцы, салат из овощей или моченые яблоки.

г.Нижнекамск, Татарстан.

Мария Карманова:

Сосиски рыбные

500 г рыбы, 3 ст.ложки молока, 2 яйца, 1 ломтик пшеничного хлеба, 1 луковица, 2 ст.ложки пшеничной муки, панировочные сухари, 1 ст.ложка сливочного масла, перец молотый и соль по вкусу.

Приготовьте филе, хлеб, замоченный в молоке или воде, лук и все это пропустите через мясорубку. В полученную массу добавьте перец, соль, зелень, взбитое яйцо и хорошо перемешайте, затем разделите на порции. Каждой придайте форму сосиски, обваляйте в муке, обмакните в яйцо и затем обваляйте в сухарях.

Обжарьте сосиски в растительном масле или жире.

с. Большие Березники, Мордовия.

Антонина Аржанова:

Мойва с картофелем

Мойва мороженая и отварной картофель - примерно по 300 г, тертый сыр - 2 ст.ложки, сметана - 2 ст.ложки, мука - 1 ст.ложка, соль и перец - по вкусу, растительное масло.

Мойву разделать на филе без костей. Посолить, поперчить, запанировать в муке и обжарить. Затем выложить на сковороду, разровнять. Сверху выложить картофель, нарезанный кружочками, смазать сметаной, посыпать сыром и запечь в духовке. Подать с салатом из свежих овощей.

г.Дзержинск Нижегородской обл.

Благодарность

Всем спасибо!

Спасибо, что печатаете мои рецепты, искренне надеюсь, что они кому-то понравятся.

В свою очередь, хочу поблагодарить **Татьяну Варфоломееву** за салат «Принцесса» (№ 25, 2003), **Людмилу Кухарскую** за «Пиццу с колбасой» (№ 25, 2003). Особая благодарность **Елене Гончаровой** за печенье «Рогалики» (№ 25, 2003) и **Нине Семиткиной** за вкусную грудинку (№ 25, 2003).

Светлана СУХАНОВА, г.Оренбург.

От души...

Очень хочу поблагодарить авторов рецептов, от которых я была просто в восторге. Спасибо им за то, что они с такой искренностью делятся с нами своими вкусненькими и проверенными рецептами. Эти рецепты просто чудо.

За чудесные рецепты
Я вас всех благодарю.
И огромное спасибо
От души вам говорю.

Благодарю:

- **Оксану Юркевич** за рецепт «Мясо под шубой» (№ 14, 2004);
- **Викторию Беляеву** за запеканку «За уши не оттащишь» (№ 14, 2004);
- **Наталью Боброву** за пирог с мясом (№ 17, 2004);
- **Светлану Суханову** за пиццу «Тыквушка» (№ 19, 2004);
- **Марию Митяшину** за салат «Гурман» (№ 19, 2004);
- **Александру Онищенко** за мясо «Дипломат» (№ 19, 2004);
- **Елену Долгинскую** за жаркое «Ждем гостей» (№ 19, 2004);
- **Галину Калинину** за мясную запеканку «Одна на всех» (№ 20, 2004);
- **Ирину Донец** за «Запеканку с сосисками» (№ 20, 2004);
- **Елену Гончарову** за картофель «По-Мерзаянски» (№ 21, 2004).

Марина БЕРЕЗОВСКАЯ, ст.Тинская, Н.-Ингошеского р-на Красноярского края.

От «Венеции» в восторге!

«Скатерть-Самобранка» - это праздник на душе, настроение прекрасное! Выбрала из №3 за 2004 год несколько рецептов, закупила нужные продукты и «сотворила» на радость своим домашним вкуснятину. А теперь хочу поблагодарить авторов этих кулинарных шедевров: **Марину Григоренко** за фруктовый десерт «Потерянный рай» (безумно вкусно!), **Веру Петренко** за «Колдуны» (готовится несложно, а получается очень вкусно). И очень понравился салат «Венеция» от **Светланы Глебовой**.

Светлана СУХАНОВА, г.Оренбург.

[illegible]йсовет

Быстро, вкусно, ароматно...

Поделюсь своими небольшими секретами с молодыми хозяйками:

1) Чтобы утром сварить побыстрее **кашку к завтраку** - замочите промытую крупу с вечера.

2) **Каша будет вкуснее**, если в нее добавить в конце варки сырое яичко и если взять две разные крупы - рис + пшено и т.д.

3) Залейте вскипевшее молоко в термос - утром **топленое молоко** к завтраку будет без проблем.

4) **Пюре картофельное** к порционной курочке будет вкуснее, если его развести не молоком, а куриным бульоном с зеленью.

5) **Отварную картошку** посыпьте зеленью и чуть сверху чесночком - вкус изумительный.

6) **Котлетки** будут пышнее, если в фарш добавить картошки - сырой, натертой на мелкой терке, или же немного капусты, пропущенной через мясорубку, чуть положить соды, хорошо вымесить фарш и дать ему набухнуть.

7) Если **сырники** (масса) жидковаты, добавьте горсть манки и дайте набухнуть.

8) А добавленный **геркулес** «Экстра» к оладьевому тесту приятно удивит сытостью.

9) Если нужно подать ужин, а вы замешкались, нарежьте сырой картофель соломкой, полейте на сковородку масла и водички, положите картофель, посолите - и под крышку. Чистите лучок. Как только вода выпарится, полейте масло и жарьте как обычно. Получается **очень быстро**. Вдвое быстрее обычного.

10) **Пироги** будут удачнее, если просеять дважды муку, подогреть молоко и вместо целого яйца положить только желток. И конечно, нужно, чтобы тесто было не густым, а средней консистенции. И ваше настроение сыграет не последнюю роль. Не хлопайте дверцей духовки и не шумите. Пироги боятся сквозняка.

11) Если открыли банку с огурцами, а они не съедаются - слейте рассол, вскипятите новый с песком - 1 стопка на банку - и залейте вновь огурцы. **Огурчики спасены** от выбрасывания.

12) Чтобы **печенка** получилась вкусной и мягкой, снимите с нее пленочку перед тем, как ее жарить. А затем обваляйте в муке - и на сковородку. Обжарьте с обеих сторон, посыпьте жареным луком и морковкой и, залив сметаной или майонезом, потушите. Получится ароматно и вкусно, а главное, печенка будет мягкая и в подливке.

Е.А.РУБЦОВА,
г.Кашин Тверской обл.

Евгения Осколова:

Печенье «Минутка»

1 стакан сметаны (кефира), 50 г свежих дрожжей, 300 г маргарина, 100 г сахара, щепотка соли, мука.

Замесить некрутое тесто. Раскатать пласт (тесту подниматься не надо) и вырезать из него квадратики или ромбики. В середину положить повидло, противоположные уголки защипнуть, получатся бантики. Выпечь в горячей духовке.

Попробуйте - понравится.

с.Баган Новосибирской обл.

Дарья Шарагович, 9 лет:

Торт «Аленушка»

1 стакан сметаны, 0,5 банки сгущенного молока, 3 яйца, 1,5 стакана муки, 1 стакан сахара, 1 ч.ложка соды, погашенной в уксусе.

Все перемешать, выложить в форму, смазанную жиром, выпекать в духовке, смазать кремом.

Крем: 200 г сливочного масла, 0,5 банки сгущенного молока. Все взбить.

Вкусно и просто!

г.Ирбит Свердловской обл.



Валентина Исакова:

Сухарики «Пиковая дама»

3 полные ст.ложки сливочного масла растереть с 1 стаканом сахара, добавить 1/2 ч.ложки соды.

Поочередно взбиваем **6 яиц,** добавляем сахар, растертый с маслом, хорошо размешиваем, добавляем **1 стакан** крупно порезанных **грецких орехов**, **1 стакан изюма** без косточек, немножко **цукатов**. Муку добавляем до тех пор, пока тесто не будет эластичным. Раскатываем тесто, сворачиваем в рулет и выпекаем. Готовность проверяем спичкой.

Сразу же готовый рулет разрезаем на ломтики и ставим в духовку, чтоб подсушить.

Сухарики получаются чудесные! Их достоинство - они долго хранятся. Их хорошо отправлять в посылках ребятам в армию: очень питательные и очень вкусные.

г.Оренбург.

Людмила Симонова:

Десерт «Сударыня»

1 стакан сливок смешать с **2 ст.ложками какао** и **250 г сливочного масла**. Все довести до кипения, потом в эту смесь добавить 2-3 пачки мелко покрошенного **печенья**. Подсластить по вкусу, добавить **0,5 стакана рубленых грецких орехов**. Все вылить в форму и поставить на холод, чтобы десерт застыл.

г.Киров.

Старушка Самоделкина 11
№1(66) 2005 г.

Алена Агеева:

[illegible]

Налейте в кастрюлю **1,5 стакана молока** и немного подогрейте. Разведите в теплом молоке **четверть палочки свежих дрожжей**, насыпьте **1 ст.ложку сахара, полчайной ложки соли**, взбейте в смесь **1,5 яйца**, налейте **2 ст.ложки растительного масла**, все тщательно перемешайте и соедините с **750 г муки**. Хорошо вымесите тесто, накройте его чистым полотенцем и поставьте подходить в теплое место. Когда оно поднимется, обомните его, и пусть подходит еще раз. После того как тесто подойдет во второй раз, разделите на две части и раскатайте две лепешки. Сковороду смажьте маслом и положите в нее первую лепешку, сделав бортики.

Теперь нужно приготовить начинку. **190 г сахара, 190 г муки и 75 г маргарина** перетрите до образования мелкой крошки. Выложите начинку на корж, накройте вторым, защепите края. Дайте пирогу расстояться, затем смажьте яйцом, наколите в нескольких местах вилкой и выпекайте в духовке до готовности.

г.Пенза.

Наталья Логинова:

Марципан

300 г очищенного молотого миндаля, 350 г сахарной пудры, цедра с 1/2 лимона и 1 апельсина, коньяк.

Миндаль с помощью кофемолки превратить в крошку, пересыпать в кастрюлю и тщательно перемешать с сахарной пудрой, тертой лимонной и апельсиновой цедрой. Вымесить плотное тесто, при этом по 1 капле добавлять коньяк (или бренди, или ликер, или эссенцию). Рабочую поверхность посыпать сахарной пудрой, скалкой раскатать тесто в пласт и придать ту форму, какую хотите.

Марципан можно использовать как для украшения тортов, а можно приготовить конфеты.

г.Выборг Ленинградской обл.

Ирина Беспечная:

Пирог «Дед Мороз»

Тесто: 250 г муки, 120 г сливочного масла, 3 желтка, 80 г сахара, лимонная цедра и сода.

Помадка: белки 3 штук, молотые ядра грецких орехов - 100 г, сахарная пудра - 100 г.

Из муки, сливочного масла, яичных желтков, сахара, тертой лимонной цедры и соды замесить песочное тесто и положить его на смазанный маслом и посыпанный мукой противень. Выпекать корж при средней температуре до полуготовности. Остывший пирог залить помадкой и нарезать маленькими кусочками.

Помадка: яичные белки взбить в пену, перемешать с молотым орехом и сахарной пудрой.

с.Титовка Миллеровского района Ростовской обл.

Зифа Хасанова, повар и мама двух сыновей:

[illegible] «Северный»

1 стакан сахара, 1 стакан сметаны, 100 г маргарина, 3 яйца, щепотка соли, 1 ч.ложка соды, 3 стакана муки.

Все смешать, чтобы тесто было гуще, чем сметана, и вылить в обмазанную растительным маслом сковороду. Можно в тесто добавить изюм. Ставим в духовку. Готовность проверяем деревянной палочкой.

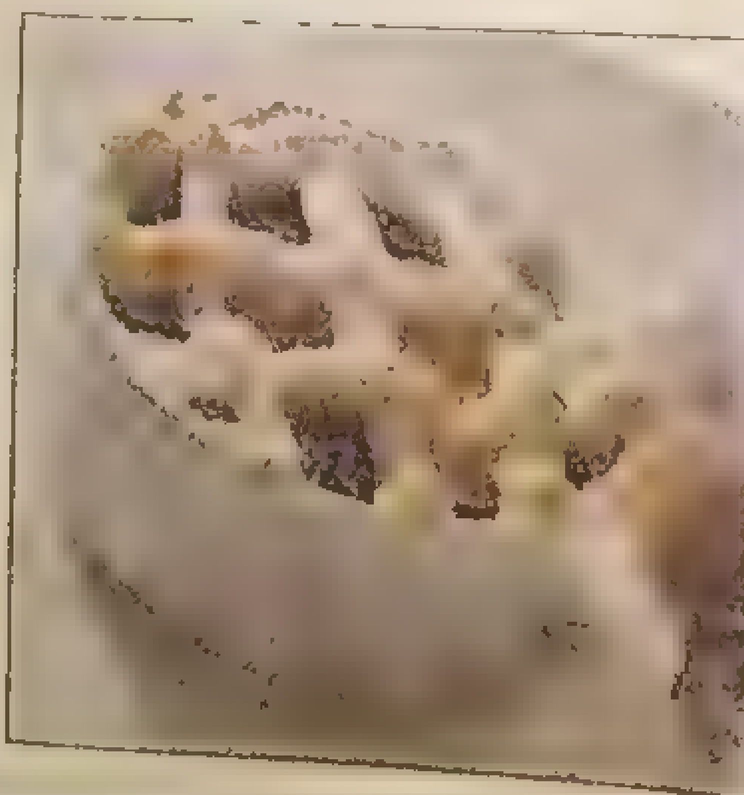
[illegible]

3 ст.ложки сахара, 2 яйца, 2 ст.ложки сметаны, 1/2 ч.ложки соды, 2 стакана ржаной муки, 200 г маргарина или сливочного масла.

Все смешиваем. Делим на 2 части. Раскатываем сначала одну часть и вырезаем фигурки, а потом и вторую часть. Чем тоньше раскатываешь, тем вкуснее получается печенье.

А еще, этого теста, только без яиц, я делаю такое печенье. Скатываю шарики примерно с куриное яйцо. Чуть-чуть приминаю, делаю в серединке углубление и кладу туда повидло. Очень вкусное печенье! Мой старший сын его обожает.

г.Омск.



Добрый совет

Помощники хозяек

Соль. Чтобы легче было очистить сильно подгоревшие кастрюли и сковородки, надо засыпать их толстым слоем соли на несколько часов, а затем промыть. Банки, бутылки и стаканы, вымытые холодной соленой водой, блестят, как хрустальные.

Несколько крупинок соли, добавленной перед заваркой в кофе, придают ему особенный вкус и аромат.

Уксус. Жирную посуду, посудные тряпки и щетки легче мыть в воде с небольшой примесью уксуса.

Ватный тампон, смоченный уксусом, отлично очищает раковины и эмалированную посуду.

Руки и посуда перестанут пахнуть рыбой, если вымыть их в воде с уксусом (на 2 л воды столовую ложку).

Чтобы очищенные грибы не темнели, их надо положить в воду, добавив в нее немного соли и уксуса.

Картофель. Ржавые кухонные листы легко очистить, протирая их разрезанной сырой картофелиной, которую время от времени надо окунать в крупную соль.

Сырой картофель очень хорошо очищает потемневшую медь.

Лук. Половинка луковицы хорошо снимает пятна ржавчины на железных предметах, с лезвий ножей, вилок, ложек.

Если при варке бульона добавить в него чистую луковую шелуху, он приобретет золотистый оттенок.

Антонина АРЖАНОВА, г. Дзержинск.

Улучшаем рецепт

«Рог изобилия» в луковом колечке

Рецепт **Ларисы Кравцовой** «Рог изобилия» в № 22 заставил меня написать вам письмо. Мне это блюдо очень нравится: оно и стол украшает, и очень вкусное.

Я тоже делаю из ветчины или колбасы кулечки или рулетики, только вместо зубочисток использую для крепления колечко лука. Это очень удобно: лук съедается вместе с колбасой.

Выбираю лук продолговатой формы и режу тонкими кольцами. Крупные использую для кулечков, а маленькие режу в начинку. Начинку для этого блюда делаю так: беру пакетик вермишели быстрого приготовления, заливаю кипятком, даю постоять, набухнуть, потом сливаю воду, добавляю лук, ошпаренный кипятком, вареное яичко, колбасу, можно сыр - все мелко покрошить и заправить майонезом, украсить веточкой зелени.

Любовь КЛЮЙКО,
г. Барановичи, Беларусь.

Печем торт!

Татьяна Еремина:

Торт «Зимняя сказка»

3 бисквитных готовых коржа (можно купить в магазине), **0,5 кг зефира, 0,5 кг сметаны** (взбить), **1 стакан песка, 0,5 стакана грецких орехов** (мелко порубить). **1 киви** (кружочками), **2 мандарина** (поделить на дольки).

Сметану взбить с песком до увеличения ее в 2 раза.

Зефир нарезать кружочками (нож мочить в теплой воде, чтоб не очень прилипал).

Укладываем слои:

Бисквит, сметана, зефир, киви, зефир, сметана, бисквит, сметана, зефир, орехи, зефир, сметана, бисквит, сметана, зефир, сметана, мандарины.

Можно использовать другие фрукты, а верх украсить только орехами. Это уже подскажет ваша фантазия.

г.Муром Владимирской обл.

Тамара Фролова, связист:

Бабушкин торт с [illegible]

Этот торт очень быстро готовится.

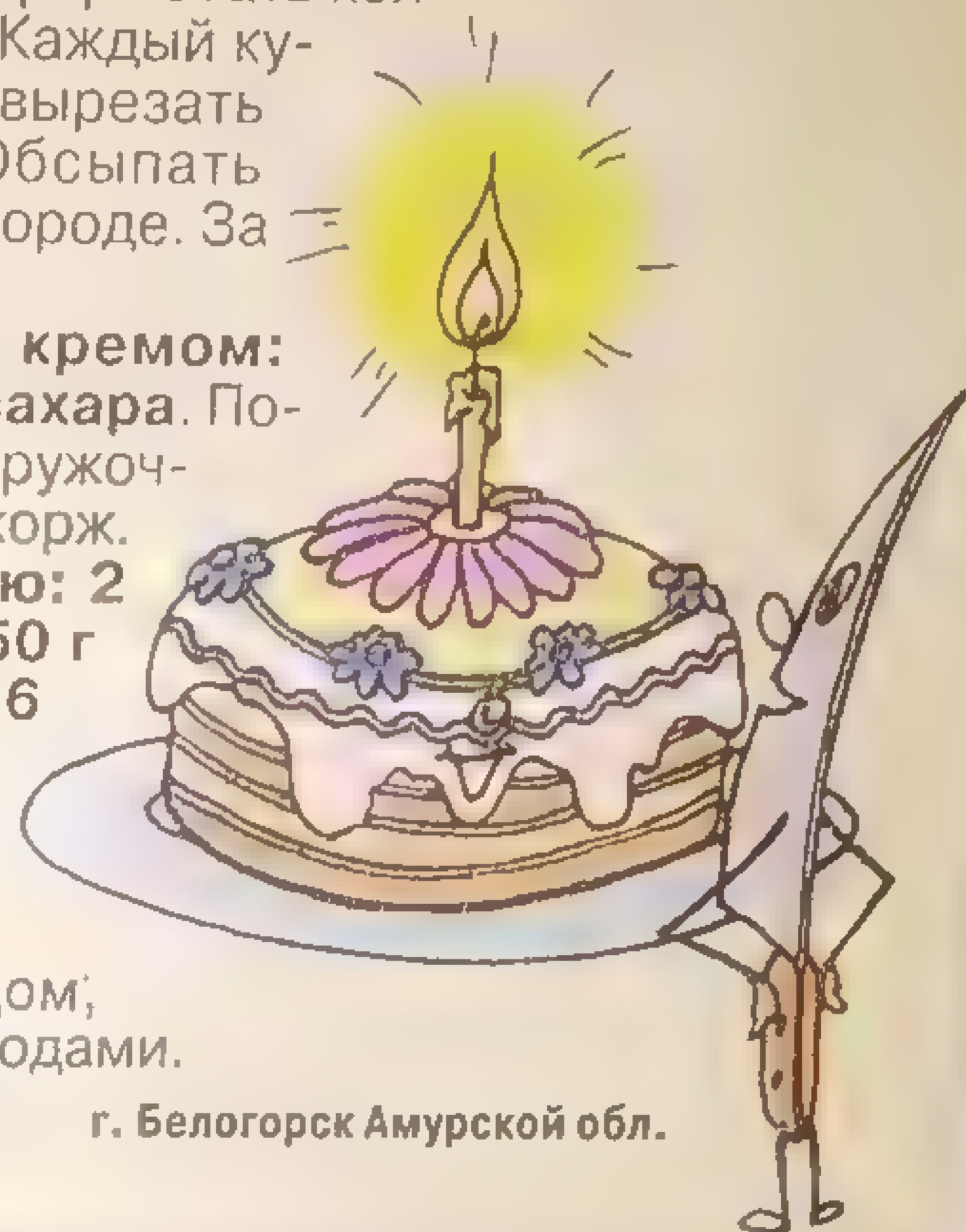
2 плавленых сырка, 2 яйца, 0,5 ч.ложки соды (негашеной), 3-3,5 стакана муки.

Сырки натереть на крупной терке, добавить остальные компоненты и замесить тесто, как на пельмени. Сформовать колбаску, разрезать ее на 6-7 кусочков. Каждый кусочек раскатать в тонкую лепешку, вырезать кружок по величине сковороды. Обсыпать обильно мукой и выпечь на сухой сковороде. За 20 минут готовы будут все коржи.

Когда они остынут, пропитать их **кремом: 200 г сметаны** взбить с **1 стаканом сахара**. Порезать несколько **бананов** тонкими кружочками, уложить их на крем на каждый корж.

Верх торта можно полить **глазурью: 2 ст.ложки какао, 1 стакан сахара, 50 г сливочного масла или маргарина, 6 ст.ложек молока или воды.** Варить 10-15 минут.

Залить торт и оставить его на ночь, чтоб хорошо пропитался. Можно сверху посыпать орехами, шоколадом, мармеладом, украсить фруктами и ягодами.



г. Белогорск Амурской обл.

Светлана Потлова:

Торт «Прага»

1,5 стакана муки, 2 яйца (белки взбить), 1 стакан песка, 1 ст. ложка какао, 0,5 банки сгущенного молока, 300 г сметаны, соль по вкусу, 1 ч. ложка соды (погасить уксусом).

Замесить тесто, разделить на 3 части, выпечь 3 коржа.

Крем: 200 г сливочного масла взбить с 0,5 банки сгущенного молока, добавить 1 ст. ложку какао.

Коржи промазать кремом, сверху посыпать тертым шоколадом.

р/п Ардатов Нижегородской обл.



Галина Цыганкова:

Торт «Волшебные палочки»

Из **3-4 яиц, 1 стакана молока, 1 ч.ложки соды** (погасить) и **муки** замесить крутое тесто, раскатать его (потолще, чем на лапшу) и разрезать на палочки. Сковороду разогреть, налить в нее **растительное масло** без запаха и обжарить в нем палочки до золотистого цвета. Откинуть их на дуршлаг и дать стечь маслу.

Приготовить заливку: **1 стакан меда, 1 стакан сахара** - прокипятить 4-5 минут. Залить палочки, завернуть все в кальку, придав форму торта.

г.Пикалево Ленинградской обл.

Юлия Парфенова:

Торт «Любимая теща»

Тесто: 2 желтка, 50 г сахара, 200 г сливочного масла, 80 г молока, 300 г муки, соль.

Желтки разотрите с сахаром и сливочным маслом, добавьте молоко, соль и муку. Замесите тесто средней консистенции, разделите его на 2 части и поставьте на 1 час в холодильник. Форму для выпечки торта смажьте маслом, посыпьте мукой и выложите в нее половину теста, сверху положите начинку и накройте ее второй половиной теста. Поверхность смажьте взбитым яйцом и проколите в нескольких местах. Выпекайте торт в духовке при температуре 220-250°С.

Начинка: разотрите 200 г сахара с 8 желтками, постепенно добавляя измельченные ядра грецких орехов (200 г), взбитые белки (10 шт.) и молотые сухари (40 г).

г.Стерлитамак, Республика Башкортостан.

Лариса Дегтярева:

Торт «Пища богов»

Тесто: 200 г сметаны, 4 ст.л. муки, щепотка соли.

200 г сливочного масла, 1 ст.л. сахара, 4 белка, 1/2 стакана сахара.

Приготовление. Замесить тесто, как на домашнюю лапшу, раскатать тонкие сочни, испечь в духовке при температуре 230-250°С. Вынуть сочни, остудить и сломать в крошку.

Приготовить крем. Взбить сперва масло с сахаром, а потом белки с сахаром и соединить.

В крем всыпать крошку, размешать в однородную массу и выложить в форму.

п.Черницк, г.Барнаул.

Светлана Сорокина:

Все, наверное, умеют варить кашу из тыквы, но я осмелюсь предложить свой рецепт.

Каша «Мозаика»

На **1,5 литра молока** нужно взять **стакан (250 г) крупы** (рис, пшено, кукурузная крупа в равном соотношении), **1,2 стакана** натертой на мелкой терке **тыквы** и горсть **изюма**.

Молоко вскипятить на плите. В глиняный горшок сложить тыкву и крупу и залить кипящим молоком, добавить соль и сахар по вкусу, поставить горшок в горячую духовку (200°С), варить до полуготовности, добавить изюм, все перемешать и варить до готовности, до румяной корочки.

Моим домашним такая каша очень нравится. Можно ее приготовить и в кастрюле, но в горшке у нее особый вкус.

г.Дзержинск Нижегородской обл.



Мария Васячкина:

Рулетики с фаршем «Пятачки»

Для теста: 500 г творога, 2 яйца, 1 ст.ложка соды, погашенной уксусом, 2 стакана муки.

Для начинки: 500 г мясного фарша.

Замесить тесто, разделить его на 2 части. Каждую часть раскатать в лепешку и по всей поверхности размазать фарш. Лепешки свернуть рулетом (который при желании можно заморозить), нарезать на кусочки по 1,5-2 см, каждый обжарить с двух сторон в растительном масле.

Вкусно и недорого. Попробуйте.

Печенье из моркови «Лапочка»

500 г моркови, 1 стакан муки, 1 стакан сахарного песка, 1 яйцо, 1 ст.ложка сливочного масла, 1/3 ч.ложки соли, цедра с 1/2 лимона (по желанию).

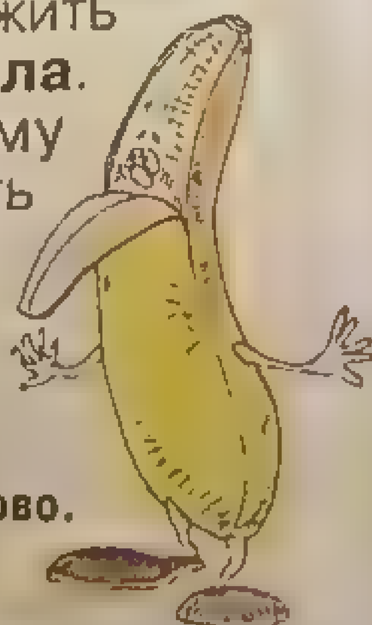
Сварите морковь, очистите, натрите на мелкой терке или протрите сквозь сито. Добавьте яйца, хорошо перемешайте и положите все остальное (сахарный песок, сливочное масло, соль, лимонную цедру, муку). Тесто соберите в колобок, раскатайте в пласт толщиной 1,5 см, нарежьте прямоугольником и выпекайте 10-15 минут.

г.Нижнекамск, Татарстан.

Ольга Сивова:

Бананы запеченные с апельсинами

Нагреть духовку. Очистить **бананы** и разрезать их вдоль пополам. Выжать **сок из апельсина**. Залить им бананы, посыпать **корицей** (чуть-чуть) и сверху положить хлопья **сливочного масла**. Накрыть фольгой форму для запекания. Поставить в духовку на 10 минут. Перед подачей на стол блюдо охладить, чтобы оно стало чуть теплым.



г.Кемерово.

Светлана Суханова:

Морковные сосиски

Сварить морковь до полуготовности, провернуть ее через мясорубку вместе с колбасой и луком. Добавить яйцо, муку, соль и перец. Массу перемешать и разделать ее на небольшие сосиски. Обвалять их в сухарях и обжарить.

1 кг моркови, 500 г вареной колбасы, 1-2 луковицы, 1 яйцо, 2-3 ст.ложки муки, соль и перец - по вкусу.

Приятного аппетита!

г.Оренбург.

Песня к столу!

Журавлиная песня

По просьбе Елены Зайцевой посылаю слова песни из кинофильма «Доживем до понедельника».

Слова Г.Полонского
Музыка К.Молчанова

Может быть, пора угомониться,
Но я, грешным делом, не люблю
Поговорку, что иметь синицу
Лучше, чем грустить по журавлю.

Я стою, машу ему, как другу,
Хочется мне думать про него,
Будто улетает он не к югу,
А в долину детства моего.

Пусть над нашей школой
он покружит,
Благодарный передаст привет,
Пусть посмотрит, все ли
еще служит
Старый наш учитель или нет.

Мы его не слушались, повесы,
Он же становился все белей...
Помню, как любил он у Бернеса
Песню все про тех же журавлей...

Помню, мы затихли средь урока:
Плыл в окошке белый
клин вдали...
Видимо, надеждой и упреком
Служат человеку журавли.

Н.КУЗНЕЦОВА, с.Ростовановское Ставропольского края.

Ищу песню

«Когда я встречу паренька...»

Обращаюсь к читателям с большой просьбой: пришлите, пожалуйста, слова двух песен, которые я ищу давно и никак не могу найти.

Первая песня - **«Кукушечка»**, которую исполняет Настенька в кинофильме «Морозко».

Вторую песню частично знаю, там есть слова:

...Когда я встречу паренька,
О счастье побеседую.
...С волной не встретится волна,
А сердце с сердцем встретится.
...И золотые огоньки
Для нас с тобой засветятся...

Заранее благодарю.

Любовь МОКЕЕВА, Н.Новгород.

«Ягода малина»

Дорогие читатели!

Кто знает слова песни «Ягода малина», пришлите, пожалуйста, в редакцию.

Заранее благодарна.

Ольга РОДИОНОВА, с. Калинино Рязанской обл.

Просто и со вкусом!

Ольга Родионова:

Кисель-желе «Презент»

3 ст. ложки желатина замачиваем в **стакане** холодной кипяченой воды на 30 минут. **Пакетик сухого киселя** с любым ароматом разводим холодной водой, по желанию можно добавить **сахар**. Выливаем массу в кастрюлю с небольшим количеством воды и доводим до кипения. Во время кипения вводим желатин и варим, не переставая мешать, до загустения. После окончания варки быстренько переливаем кисель-желе в форму и даем хорошенько застыть.

При желании, опустив форму на несколько минут в горячую воду, переворачиваем вверх дном на блюдо. Можно желе украсить **ягодами и фруктами**.

с.Калинино Рязанской обл.



Мариетта Андреева:

Картофельные ватрушки «Пятнашки»

3 крупные картофелины отварить в кипящей подсоленной воде, воду слить, картофель подсушить и горячим протереть через сито. Добавить **3 желтка, 1 ч. ложку сливочного масла, соль,** все тщательно вымешать. Сформировать лепешки, и в углубление каждой из них положить начинку, сверху смазать **желтком** и запечь на противне, смазанном **растительным маслом.**

Для начинки: 500 г творога протереть через сито, добавить 2 яйца, сахар, соль по вкусу.

г.Ессентуки Ставропольского края.

Раиса Городничая:

Кофе «[illegible]»

2 стакана воды, 50 г коньяка, 2 ч.ложки молотого кофе, 2 ч.ложки сахара, 2 ломтика лимона.

В воду всыпать кофе, как только вода закипит и поднимется пена, снять с огня. Разлить в чашки, добавить сахар, влить коньяк в каждую чашку и положить лимон.

Очень просто и запомнится надолго!

Печеные яблоки «Нежданная [illegible]»

Взять **6 яблок** (можно больше), **1 ч.ложку сахара, 1 стакан воды, 6 ст.ложек варенья из черной смородины, 2 ст.ложки грецких орехов** измельченных.



Яблоки уложить на слегка смазанный маслом противень. Предварительно удалить у них сердцевину. Из сахара и воды сварить слабый сироп. Наполнить яблоки вареньем, орехами, полить сиропом и поставить в духовку на 15-20 минут.

Аромат бесподобный!

г.Славянск-на-Кубани Краснодарского края.

Галина Фишер:

Пирог с капустой «Братец Кролик»

1 стакан теплого молока, 1 стакан манки замочить на 1час.

Затем добавляем **50 г сливочного маргарина** (растопить), **3 ст.л. сахарного песку, немного соли, 500 г капусты** мелко порубить. Все тщательно перемешать и выложить на сковородку, смазанную **маслом**, и выпекать в духовке.

г.Ярославль.

Мария Васячкина:

Запеканка из тыквы с сыром

Нарезать на ломтики **1 кг тыквы**, обвалять их в муке, слегка обжарить в **сливочном масле** с обеих сторон, уложить на смазанную **маслом** сковородку, залить **сметаной**, посыпать тертым **сыром**, запечь в духовке. При подаче на стол посыпать **зеленью**.

Когда станете кушать, старайтесь не проглотить язык. Приятного аппетита и крепкого здоровья всем!

г.Нижнекамск, Татарстан.

Анжелика Королькова:

Ленивые хачапури

Две пачки творога, 150 г любого сыра, 150 г брынзы, немного муки, кефир или простокваша, 2 яйца.

Творог, брынзу и тертый сыр смешать, добавить кефир или простоквашу, 2 яйца, немного муки. Тесто должно получиться как на оладьи. 2 зубчика чеснока мелко порубить. Добавить в тесто разрыхлитель для теста, соль по вкусу, немного добавить мелко порезанной зелени и жарить как оладьи.

г.Барнаул.

Лариса Лошкарева:

Мясо под «шубой»

Говядину или **свинину** нарезать кусочками и, отбив, выложить на дно посуды. Посыпать мелко нарезанным **чесноком** и **репчатым луком** так, чтобы мясо было закрыто ими полностью. Нарезать соломкой **сырой картофель** и, **посолив**, выложить на слой лука. Посыпать сверху тертым **сыром**, залить **майонезом**. Запечь в духовке.

ст.Итатка Томской обл.

Кошки умеют жить! А люди умеют читать – ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ ПОЛЕЗНЫХ СОВЕТОВ

Оригинальное средство от зубной боли.

Обжечь на огне до черноты баклажан и этим черным порошком натереть зубы и десны. Зубы будут крепкими, а десны - здоровыми.

Средство от кашля для детей и взрослых.

Растопить сливочное масло, добавить овсяные хлопья и сахар. Поджаривать так, чтобы сахар карамелизовался. Масса превращается в большой козинак - лечебный и вкусный.

Старинное народное средство от бессонницы.

50 г семян укропа варить 15-20 минут на малом огне в 0,5 л вина «Кагор». Настоять, укутав, 1 час. Процедить, отжать. Принимать по 50-60 граммов перед сном. Абсолютно безвредно и эффективно.



Каштан - сильное лечебное средство от радикулита.

Целый конский каштан размолоть в муку. Нарезать черный хлеб тонкими ломтиками, намазать сливочным маслом, посыпать мукой каштана. Наложить на больное место и завязать теплым.

Один из лучших и проверенный временем толкователь снов.

Чем громче чествуют во сне - тем больше совершенная глупость наяву. Плакать, расстраиваться - к счастливому случаю. Вода чистая, холодная - к счастью, вода мутная - к неприятностям. Снятся драгоценные камни - к исполнению сокровенных желаний.

Уникальная подборка полезных справочных изданий издательства **«Глаголь+»** станет вашим первым советником. В ней представлены различные хитрости, благодаря которым вы всегда будете чувствовать себя уверенно в любой, даже самой непредсказуемой жизненной ситуации. Наши читатели пишут.

«Прочитал все «от корки до корки»! Очень доволен, что заказал. Спасибо!» (Иванов В.А., Краснодарский край).

«Очень нужна такая коллекция полезных изданий в каждом доме. Спасибо Вам за ваш труд!» (Павлова Е.С., г.Владивосток).

«Я просто ожила! У меня есть теперь советчик, собеседник, учитель и друг» (Ярыгина Е.В., Павлодар).

Заказывайте, читайте и рекомендуйте друзьям сборники издательства «Глаголь+»!

Заказывайте редкие по пользе издания и изменяйте свою жизнь к лучшему!

ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО ВЫГОДНО!

Чтобы приобрести сборники по ***ПОЧТОВЫМ ЛЬГОТНЫМ ЦЕНАМ,*** Вам надо заказать ***не менее 4 (четырех) сборников. ТОЛЬКО ТОГДА*** Вы получите их по почтовой оптовой цене - от ***105 рублей!***

А если Вы закажете ***полный комплект*** из ***всех*** сборников, то он будет стоить Вам только ***160 рублей*** (скидка 27%)***!!!***



Более того, заказывая полный комплект, вы выигрываете ***БОНУС*** - уникальное издание

«СТО СОВЕТОВ МУДРЕЦОВ»!!!

Еще много-много интересного, ценного, уникального и полезного в сборниках издательства «Глаголь+» (выпуск №2):

1 «ЗДОРОВЬЕ» (цена всего лишь 40 рублей): Тринадцать рецептов от бессонницы (5). **Эффективный лечебный массаж** (5). Человек и магнитные бури (5). **Русский травник** - лечебные и косметические составы (5). **Алкоголизм** - это болезнь: лучшие средства профилактики и лечения алкоголизма (6). **Побеждаем аллергию** (11). **Жизнь без простуд:** самые проверенные, быстрые и надежные способы выздоровления; уникальный опыт русских лекарей и тибетских долгожителей (11). **Сам себе аптекарь** (6). **Живем без головной боли** (5). **Здоровая кожа** (7). **Крепкие зубы** (7). **Семь тибетских ванн:** общий оздоравливающий эффект и восстановление сердечно-сосудистой, нервной и пищеварительной систем (5).

2 «САД И ОГОРОД» (цена всего лишь 25 рублей): Секреты огородника: кислотность почвы и урожай; таблица растений - индикаторов кислотности; схемы посадок различных культур; правильные сочетания; 8-9 кг овощей с 1 кв. м. (6). **Если сад невелик:** основные принципы размещения; высокая урожайность и легкий уход за растениями (5). **Выращиваем семена сами** (7). **Растительные препараты для борьбы с вредителями и болезнями** (5). **Все о помидорах:** увеличение веса и скорости созревания; уборка и хранение; множество новых рецептов приготовления (8). **Как бороться с сорняками** (6). **Рассада без особых хлопот** (5). **Парники на биообогреве** (5).

3 «СЕКРЕТЫ УСПЕХА» (цена всего лишь 35 рублей): Секреты получения отличных оценок: быстрое чтение, стиль обучения, хорошая память (5). **Как экономить электроэнергию** (11). **Как пить не пьянея** (6). **Мальчик или девочка по вашему желанию:** новейшая методика (8). **Удача всегда с вами** (5). **Каждая женщина** - колдунья: защита от сглаза и порчи, толкование снов, привороты (15). **Как управлять мужчинами** (7). **Я пишу детектив** (8). **Гадание по книге перемен** (5).

4 «КУЛИНАРИЯ» (цена всего лишь 20 рублей): В зиму - с витаминами (6). **Сохраним продукты:** методическое пособие (5). **Новейшие кулинарные рецепты** (6). **Под каким соусом подать** (5). **Домашний консервный цех** (5). **Шеф-повар:** редкие кулинарные технологии (11).

5 «ПСИХОЛОГИЯ» (цена всего лишь 30 рублей): Лекарство от застенчивости (5). **Советы деда Потапа мужчинам:** как угодить женщине (6). **Властелин эмоций** (5). **Суперпсихолог** (5). **Азбука флирта:** тайное искусство женщин (5). **Воспитывать детей легко и просто** (6). **Дон Жуан:** методика развития уверенности в себе (10). **Ваши нервы - в ваших руках:** восстановление психического равновесия (11). **Эротическое манипулирование, или Как влюбить в себя** (6). **Знакомство, симпатия, доверие** (7).

6 «КРАСОТА» (цена всего лишь 40 рублей): Блистательные волосы (6). **Безупречная грудь** (5). **У природы нет плохой погоды:** уверенность и хорошее настроение независимо от погоды (6). **Плоский живот через 2 месяца** - это реально (6). **Как добиться стройности бедер** (10). **Уникальный омолаживающий массаж лица** (6). **3 способа победить все изъяны фигуры** (8). **Правильный макияж, верный выбор одежды, избавление от целлюлита** (5). **Стройная фигура** - без диет и немыслимых физических упражнений (8). **Оригинальные и эффективные способы добиться незабываемости внешности** (6). **Забытые рецепты красоты** (5). **Чудодейственная диета красоты** (6). **Десять способов удержать вес** (6).

7 «ДОМОВОДСТВО» (цена всего лишь 30 рублей): Домашняя химчистка (10). **Строим баню:** подробное руководство + схема уникальной парилки (5). **Как выбирать качественные товары** (11). **Домашний инкубатор** (5). **Долгая жизнь красивым вещам:** рекомендации по уходу (7). **Устройство для копчения** (8). **Избавление от мух, тараканов и др.** (5). **Защита строений от грунтовых вод и паводков** (6). **Мини-погреб на ...балконе** (6).

☑ В скобках указаны цены отдельных изданий!

☑ **Цены указаны со стоимостью пересылки (+ почтовый сбор).**

На правах рекламы.

Я ЗАКАЗЫВАЮ (отметьте галочкой и укажите сумму):

☐ *Все сборники за 160 рублей +* ***БОНУС «Сто советов мудрецов»***

☐ *4 сборника на сумму ________ рублей*

№ 1	№ 2	№ 3	№ 4	№ 5	№ 6	№ 7

☐ ***СПЕЦИАЛЬНОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ***

Выбранные мною издания на сумму ____ рублей (не менее 105 рублей): подчеркните нужные вам издания в перечне изданий и вышлите нам вместе с этим бланком.

Наш адрес: 440000, г. Пенза, а/я 135, издательство «Глаголь+».

Почтовый индекс:
(укажите обязательно!) ☐☐☐☐☐☐



Подробный почтовый адрес: ______________________

____

д. ________ корп. ______ кв. ________ Ф.И.О. ____________

______________________________________ подпись ________

В номере

С РОЖДЕСТВОМ! 3 СТР.
Праздничное заливное «Карнавал»
Горбуша с беконом «Чудо-остров»
Курица в сыре «Дивная»
Торт «Снежная гора»
Медовые рулетики «Волшебная ночь»

САЛАТЫ И ЗАКУСКИ, СТР.4-5
Салат «Моряк»
Праздничная закуска «Звезда»
Царская закуска
«Грибочки»
Макаронный салат «Рим»
Салат из редьки «По-новому»
Салат «Зимний день»
Острый салат из капусты
Оригинальный салат «Примавера»
Салат из бананов «Вечерний блюд»
Тыква по-корейски
Салат «Арлекино»

ВТОРЫЕ БЛЮДА, СТР.6-7
Ирландская горка
Печень в соусе «Старый Новый год»
Фаршированная картошка «Перемена»
«Ни рыба, ни мясо»
Макароны с «итальянской» подливкой
Сердце в огуречном соусе
Плов «Чудо»
Запеканка с сосисками

РЫБНОЕ ЦАРСТВО, СТР.8-9
Домашние шпроты из кильки
Салат «Прибой»
Селедка под яблочно-сметанным соусом.
Сельдь маринованная «Старик и море»
Рыба в томате «Пятница»
Рыба с гречкой «Выходные»
Сосиски рыбные
Мойва с картофелем

СЛАДОСТИ К ЧАЮ, СТР.10-11
Печенье «Минутка»
Торт «Аленушка»
Сухарики «Пиковая дама»
Десерт «Сударыня»
Пирог «Кята»
Марципан
Пирог «Дед Мороз»
Кекс «Северный»
Печенье из ржаной муки

ПЕЧЕМ ТОРТ! СТР.12
Торт «Зимняя сказка»
Торт «Прага»
Торт «Любимая теща»
Бабушкин торт с бананами
Торт «Волшебные палочки»
Торт «Пища богов»

ВАШИМ МАЛЫШАМ, СТР.13
Каша «Мозаика»
Рулетики с фаршем «Пятачки»
Печенье из моркови «Лапочка»
Бананы, запеченные с апельсинами
Морковные сосиски

ПРОСТО И СО ВКУСОМ! СТР.14
Кисель-желе «Презент»
Кофе «Вечерняя беседа»
Печеные яблоки «Нежданная радость»
Запеканка из тыквы с сыром
Картофельные ватрушки «Пятнашки»
Пирог с капустой «Братец Кролик»
Ленивые хачапури
Мясо под шубой

Награды за «Рецепт на бис»

Дорогие друзья!

Пришел черед раздавать награды тем, кто удостоился наибольшего количества читательских «спасибо» за свои вкусные рецепты.

Скажем сразу: благодарности получили более пятисот авторов. Кого-то похвалили один раз, а кого-то несколько. Вот мы и выбрали в номер «Рецепт на бис» те кулинарные находки, что получили наибольшее количество восторженных отзывов.

На первом месте у нас бесспорный победитель - **Нина СЕМИТКИНА** с рецептом «Тесто за 15 минут» - 16 благодарностей!

Второе место разделили **Раиса МОРОЗОВА** за «Курицу в банке» и **Людмила КУХАРСКАЯ** за рулет «Любимый» - по 9 отзывов.

На третьем месте целая пятерка авторов: **Алла БУЛЫГИНА** (салат «Чебурашка»), **П.А. ГУЩИНА (пирожки «Как пух»), Валентина МАНАКОВА** (зимний салат «Оранжевое чудо»), **Наталья ПЕТРОВА** (салат «Викинг») и **В. НИКИТИНА** (тесто «Воздушное»). Они получили по 7 благодарностей.

(Кстати. Уважаемая В. Никитина из г. Выкса Нижегородской обл.! Сообщите нам полный адрес, иначе мы не сможем выслать вам подарок.)

Невозможно перечислить всех, кто получил по 6, 5, 4 отзыва... Но практически все эти лучшие рецепты вошли в номер «Рецепт на бис».

Очень, конечно, жаль, что из полутысячи авторов настоящих кулинарных шедевров мы смогли опубликовать в этом выпуске всего 71 рецепт. Но вот хорошая новость: по вашим просьбам мы выпустим брошюру «Рецепт на бис», в которую войдут остальные рецепты. Следите за анонсами в нашей газете.

Победителям, чьи рецепты вошли в № 26 за прошлый год, «Скатерть-самобранка» высылает специальные памятные дипломы и подарки с логотипом газеты: расписные доски, хохломские солонки, керамические кружки и (по вашим многочисленным просьбам) удобные папки-скоросшиватели.

Поздравляем призеров! Их победа заслуженна: они получили искреннюю и непредвзятую признательность читателей из разных городов страны. Значит, наш девиз «Вкусно, просто, быстро!» работает.

А мы, чтобы вы, дорогие друзья, не скучали, придумали **новый конкурс. Скоро о нем расскажем.** Не расставайтесь с газетой - победа придет и к вам.



Следующий номер выйдет 19 января.

«СКАТЕРТЬ-САМОБРАНКА» №1(66), январь 2005 г.
Главный редактор В.В.ШАБАНОВА
Адрес: 603126, Н.Новгород, ул. Родионова, 192, корп.1
Телефон 8(312) 67-78-16

Учредитель - ООО «Слог». Генеральный директор Т.С.ДЕНИСОВА
Телефон 8(312)75-98-67. e-mail: slog@gmi.ru

Рекламное агентство
Дирекция: (8312) 34-88-20, 34-82-54.
Прием рекламы: (8312) 34-91-15, 34-91-16.
Региональная группа/факс: (8312) 34-88-22.
e-mail: reclama@gmi.ru

Служба распространения и доставки
Телефоны: 8 (312) 75-98-68, 75-97-53, 75-97-54
e-mail: sales@gmi.ru

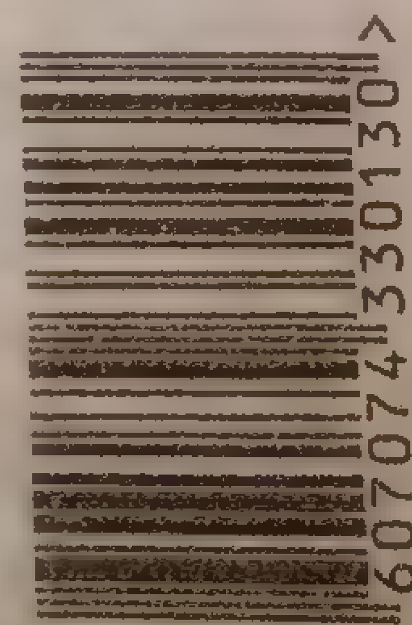
Подписные индексы 15499, 16550

Газета зарегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций 20.01.2003
Регистрационное свидетельство ПИ № 77-14485
Подписано в печать 20.12.2004 г. в 16 часов (по графику - в 16 часов)
Тираж 350142 Заказ №3125

За достоверность рекламной информации ответственность несет рекламодатель.

Цена договорная
Отпечатано в **ООО «ПГ «Русские типографии»**,
Нижний Новгород, ул.Костина, 13

Распространение в Республике Беларусь -
ИООО «Арго-НН» Адрес: 220050, г.Минск, ул.Володарского, 16, офис 408, тел/факс 227-74-10



СКАТЕРТЬ-САМОБРАНКА

№ 25 (90) 2005

Нина Вареник:

Печенье «Оригинальное»

Творог - 200 г, яйцо - 1 шт., майонез - 100 г, мука блинная - 150 г, сахарный песок - 2 ст.ложки, сок 1/3 лимона, сахарная пудра - 3 ст.ложки.

Творог смешивают с яйцом, майонезом, добавляют блинную муку и замешивают тесто. Охлаждают в холодильнике 1-2 часа, раскатывают пласт толщиной 0,5 см, посыпают сахарным песком и слегка прокатывают скалкой, свертывают рулетом, подворачивая края навстречу друг другу. Рулет нарезают поперек толщиной 1 см и укладывают на смазанный маслом противень. Готовое печенье посыпают сахарной пудрой, сбрызгивают соком лимона и вновь посыпают пудрой.

Приятного чаепития!

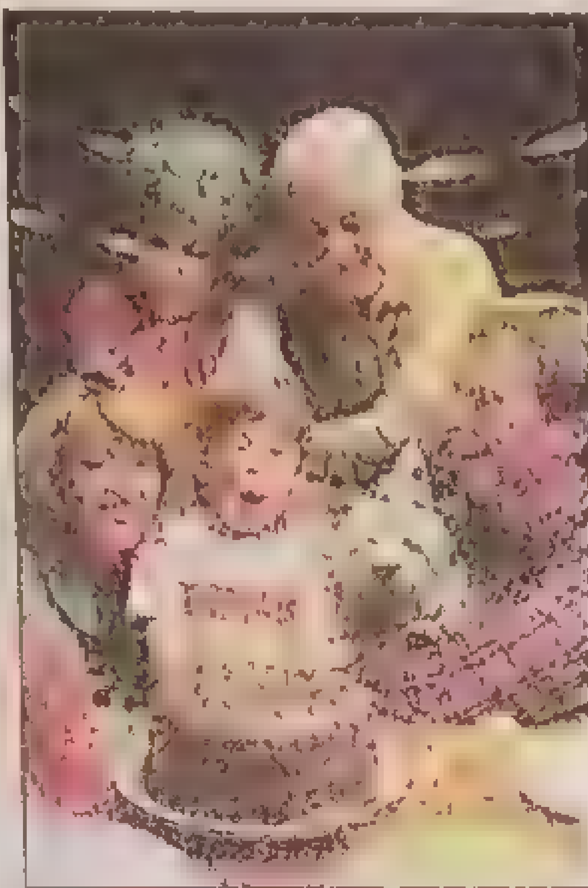
г.Чусовой Пермской обл.



Спасибо!

Хотелось бы сказать спасибо за вкусные и простые блюда:

- **Людмиле Орловой** за «Тюлебяки» (№ 9, 2003);
- **Галине Мочаловой** за «Сельдь в сметанно-горчичном соусе» (№ 10, 2003);
- **Светлане Базевой** за печенье «Райское наслаждение» и за «Сельдь маринованная по-матросски» (№ 10, 2003);
- **Наталье Тулиновой** за торт «Всегда удачный» (№ 10, 2003);
- **Ларисе Сахно** за салат «Гнездо глухаря» (№ 10, 2003);
- **Валентине Гавриловой** за «Суп из шампиньонов» (№ 10, 2003) и «Селедку по-царски» (№ 11, 2003);



- **Екатерине Ряписовой** за салат «Шампуруза» (№ 10, 2003);
- **Елене Перовой** за салат «Мексиканский» (№ 11, 2003);
- **Любови Сотниковой** за зеленые помидоры «Цветочек» (№ 13, 2003);
- **Зинаиде Шумиловой** за салат «Любимый» (№ 13; 2003);
- **Наталье Козловой** за суп «Нет мяса, и не надо» (№ 14, 2003);
- **Сергею Кузьменко** за капусту «Розовый зайчик» (№ 17, 2003);
- **Людмиле Митиной** за «Скумбрию в банке» (№ 1, 2004);
- **Светлане Богачевой** за сырники «Пышка», за курицу с лимоном (№ 3, 2004);
- **И.В.Карпухиной** за лосось «Аристократ» (№ 5, 2004);
- **Лилит Петросян** за хачапури с плавленым сыром (№ 7, 2004);
- **Елене Сахаровой** за добрый совет (о терке с сыром) (№ 9, 2004);
- **Галине Вороновой** за салат «Крабенок» (№ 11, 2004);
- **Елене Литвинец** за блинчики «Экзотика» (№ 11, 2004), из заготовок на «бис»;
- **Галине Бобрик** за варенье «Изумительное» (№ 13, 2004);
- **Тамаре Горбуновой** за «Очень вкусные помидоры» (№ 14, 2003);
- **Надежде Тереховой** за яблочное пюре «Неженка» (№ 18, 2003);
- **Галине Лебищак** за торт «Сникерс» (№ 14, 2004);
- **Наталье Сидоренко** за желе из яблочных остатков (№ 15, 2004);
- **Татьяне Киселевой** за запеченную рыбу «Волна» (№ 24, 2004) из рецептов на «бис». Рыбу я делала сразу сырую, а не жареную;
- **Людмиле Елькиной** за пирог «Капустник» (№ 2, 2004).

Ольга МАЛАШЕНКО, г.Инта, Респ. Коми.

Не умела, а научилась

Никогда не умела хорошо готовить мясо. Но благодаря рецепту **Людмилы ЛАЗАРЕВОЙ** («Мясо по-восточному» (№ 12, 2004) у меня оно получилось прекрасно. Сейчас это блюдо у нас стало постоянным.

Большое спасибо, Людмила!

Еще очень понравился салат «Мясо в тулупе» **Светланы СКВОРЦОВОЙ** (№ 12, 2004). Примите, Светлана, мою благодарность.

Людмила ЗЫКОВА, с. Исетское Тюменской обл.

Бедная Антонина Григорьевна Кузнецова! Конечно, она не представляла того количества писем, которое на нее свалится. Я думаю, читатели не будут на нее обижаться, ведь все равно огромное ей спасибо за рецепты. Они такие замечательные, что уже полстраны ими пользуется.

Каждый раз, открывая зимой банку с «Помидорами по-кузнецовски», **Я ЕЕ ОЧЕНЬ БЛАГОДАРЮ**: делать просто, вкус чудесный, банки стоят прекрасно, нет никаких затрат на специи. В общем, ее рецепту нет цены. Спасибо, Антонина Григорьевна, огромное.

Татьяна ГУСАИНОВА, г.Ставрополь.
Фото В.ШИРОКОВА.

Уважаемая Ирина Савченко, не волнуйтесь по поводу соли в рецепте. Ваши «Баклажаны в аджике» нам очень понравились. Мы все готовили строго по рецептуре и соли положили 3 ст.л. Получилось все в меру, **НИСКОЛЬКО НЕ ПЕРЕСОЛЕНО**. Так что смело и дальше делитесь своими рецептами.

Т.БУТАКОВА, г. Северобайкальск, Бурятия.

ОГРОМНОЕ СПАСИБО В.Старусевой за дельный совет, как избавиться от воды в помидорной массе. Я каждый раз при приготовлении кетчупа уваривала помидоры по 2 часа. А теперь в течение часа кетчуп был готов.

Надежда СТРЕЛЬСКАЯ, г.Санкт-Петербург.

Очень тронуло письмо Лидии Вуйменковой из Смоленска.

Воистину не оскудеет земля русская добрыми людьми. Радует, что человек хочет быть полезным другим, не очерствел, по мере сил помогает другим.

Но, может, самой Лидии **НУЖНА КАКАЯ-ТО ПОМОЩЬ**? Я готова посильно помочь, если нужно. Я, конечно, не волшебница, но лучше сделать конкретное, адресное доброе дело кому-то, чем всю жизнь только мечтать сделать добро.

Ирина ЗАХАРЕНКОВА, г. Москва.
Адрес в редакции.

Зачем пишут, что повторяются рецепты? Я, например, **ТОЛЬКО РАДА**, если какой и повторится. Значит, он многими любим, значит, его готовят часто, значит, и я не ошибусь. Давайте не ворчать, а жить дружно с такой прекрасной газетой!

Я очень хотела бы переписываться с почитателями кулинарии. Всем отвечу!

Танюша МАКСИМОВА.
413800, Саратовская обл., г. Балаково, ул. Н. Леонова, д. 9, кв. 518.

Относительно рубрики «Питание и здоровье»: надо печатать обязательно! Всегда раньше читала эту рубрику с интересом, много полезного узнавала. Очень жалею, что она исчезла со страниц «Скатерти-самобранки».

Любовь КОСАРЕВА, г. Новокузнецк Кемеровской обл.

Хочу через газету обратиться ко всем хозяйкам, кто приобрел сборник «Рецепты на бис»:

Дорогие женщины, у кого есть возможность, перепишите и вышлите мне рецепты из этого сборника. Пусть не все, а, на ваш взгляд, лучшие. Буду очень благодарна.

И вторая просьба: газету я начала покупать с 2004 года. И у меня нет ни одного номера за 2002 и 2003 год. За 2004 год нет номеров 1-4,13,14,21. А за 2005 год нет № 6.

Обращаюсь к хозяйкам, которые готовили блюда из этих номеров: пожалуйста, вышлите мне самые вкусные рецепты.

Заранее благодарна.

Наталья БАБИЧ.
658841, Алтайский край, Славгородский район, с. Павловка, ул. Центральная, д.3.

Н.Н.Ливенко:

Посылаю вам рецепт торта, который в нашей семье всегда на столе во время праздников.

Торт «Ежик»

Для теста необходимо взять: 200 г маргарина, 1 яйцо, 1 стакан (250 мл) сахара, 1/2 ч.ложки соды, 4 ст.ложки сметаны, 4 стакана (250 мл) муки.

Все ингредиенты смешать друг с другом. Затем из данного теста выпекать коржи. Пока коржи теплые, их нужно раскрошить. Получившуюся крошку перемешать с кремом.

Для крема потребуется: 2 чайные ложки крахмала, 1,5 стакана молока, 200 г сливочного масла, 1 стакан сахара.

Крахмал смешать с молоком, поставить на медленный огонь и довести до кипения и остудить. Данный состав взбить со сливочным маслом, постепенно добавляя его в масло вместе с сахаром. Когда крем будет готов, оставить немного для смазывания «ежиков».

Крошку смешать с кремом и сформировать из этого теста «ежиков» или «ежика», а можно и что-нибудь другое, на что хватает фантазии. «Ежиков» обмазать кремом, посыпать маком и украсить орехами, а вместо глаз можно вставить изюм.

г.Ставрополь.

Галина Кузьминская:

Торт «Цуккини в шоколаде»

Парадоксальные сочетания продуктов в этом тортике дают неожиданно вкусный результат. Я думаю, что этот рецепт займет достойное место в копилке фирменных секретов хозяек.

Продукты: 1 стакан сахарного песка с горкой, полпачки маргарина (лучше сливочного), полстакана сахарной пудры, по полстакана молока и подсолнечного масла (без запаха), 3 стакана муки, 3 яйца, 4 ст.ложки какао-порошка, питьевая сода на кончике ножа, немного ванилина, плитка шоколада и 0,5 кг цуккини.



Из маргарина, масла растительного, сахара и пудры замесить однородную массу, тщательно ее взбить и ввести яйца и молоко, не переставая взбивать. В отдельной посуде замесить муку, соду и какао. Затем обе массы перемешать и вбить в них натертые на мелкой терке цуккини. Полученное тесто укладывается на противень, застеленный пергаментной бумагой и смазанной маслом. Сверху тесто посыпается тертым шоколадом и выпекается в заранее разогретой духовке в течение 40-50 минут.

Кто попробовал это произведение, не сразу догадывался, что основу его составляют обычные неприхотливые цуккини.

С.-Петербург.
Фото В.ДОНИКОВА.

Светлана Ильченко:

Жаркое «Семейная радос[illegible]

Берем **1 кг свинины** (порционные кусочки нужно отбить) и **6 куриных окорочков.** Обжариваем до полуготовности. Кладем мясо в глубокую посуду, сверху укладываем **1 стакан предварительно распаренного чернослива** (без косточек). Затем кладем порезанную дольками, очищенную от семян **айву**. Все это поливаем водой, в которой запаривался чернослив. Сверху укладываем **4 большие порезанные луковицы, солим, перчим и** заливаем **майонезом.** Ставим в духовку на 40 минут. За 10 минут до готовности посыпаем **тертым сыром**. На гарнир - **рис.**

х.Калинин Мясниковского р-на Ростовской обл.

Антонина Краснова:

Салат «Рубиновые бусы»

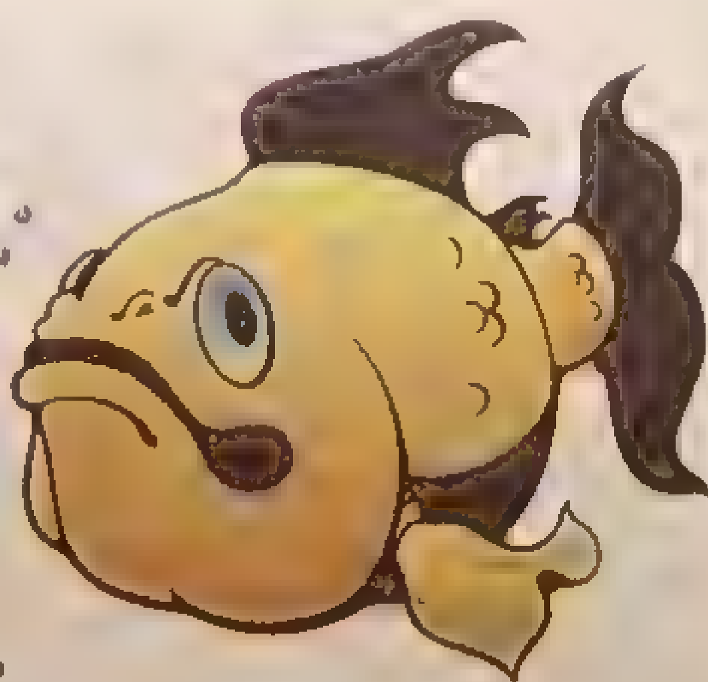
Сварить **3-4 яйца** и мелко порезать. На крупной терке натереть **150-200 г сыра.** Все смешать с **майонезом**, сложить в салатник. Сверху салат посыпать **зернами граната.** Салат вкусен и очень хорошо смотрится на праздничном столе.

г.Новосибирск.

Наталья Спириденко:

«Золотая рыбка»

600 г филе окуня (можно другую рыбу), 0,5 кг картофеля, 2 луковицы, 7-8 сушеных грибов, 100 г сметаны.



Филе нарезать небольшими порционными кусками, обвалять в муке, обжарить.

Картофель порезать кубиками и также немного обжарить.

Отварить грибы, измельчить и спассеровать с луком.

В небольшую посуду выложить слоями: картофель, рыба, грибы с луком, картофель. Все залить сметаной, посолить и тушить в духовке до готовности.

г.Николаево Витебской обл., Беларусь.

Н.Прохасько:

Рулетики «Соблазн»

Продукты: 2-3 сваренных вкрутую яйца, немного котлетного фарша (но без хлеба), растительное масло и зелень.

Сваренные вкрутую яйца очистить и обмазать уже готовым котлетным фаршем, затем обжарить в растительном масле (как пончики) и выложить в миску для остывания. Нарезать острым ножом на кружочки, выложить на блюдо и посыпать зеленью.

г.Красноуральск Свердловской обл.

Татьяна Никитина:

Салат «Лакомый кусочек»

Взять **поровну сердце, грибы (я покупаю шампиньоны) и кальмары.**

Поставить их варить до готовности, а тем временем сделать заправку. **Лук** мелко порезать, выложить в смазанную сковороду, залить **майонезом** и потушить, пока лук не станет мягким. Лично я брала лука больше, чем остальных компонентов, но можете взять и поменьше. А майонеза столько, чтобы лук мог в нем тушиться. Залейте смесью лука с майонезом измельченные грибы, кальмары и сердце.

Перемешайте и... приятного аппетита.

Н.Новгород.

Нина Мазуренко:

Салат «Курочка Ряба»

1 куриная грудка, 1 банка горошка, 1 луковица, 250 г грибов (шампиньонов), 2 соленых огурца, соль и майонез.

Отварить грудку и разделить ее на волокна. Мелко нарезать и обжарить лук с грибами. Нарезать мелкими кубиками огурцы, добавить горошек.

Все перемешать, заправить майонезом и дать салату время пропитаться (около 1 часа).

Получается очень вкусно, нежно, прямо во рту тает!



Салат «Мясоед»

2 редьки, 500 г вырезки (говяжьей или нежирной свинины), 2 луковицы, соль и майонез.

Натереть на крупной терке редьку, отварить мясо и нарезать его соломкой, мелко порезать лук, обжарить его и горячим залить редьку. Немного подождать, пока остынет, и добавить мясо.

Все перемешать, заправить майонезом. Получается очень свеженько и сытно.

г.Омск.
Фото Д.ДАШКОВА.

Л.Д.Бобровская:

Закуска «Икра красная»

2 средние селедки, 2 луковицы, 1 стакан растительного масла, 1 стакан томатного соуса, 1/2 стакана манной крупы.

Селедку очистить, удалить косточки, филе пропустить через мясорубку вместе с луком. Нагреть масло и томатный соус, засыпать манную крупу и поварить, помешивая, до мягкости. Остудить, смешать охлажденную смесь с селедочным фаршем. Блюдо по вкусу и цвету получается очень похожим на красную икру.

Закуска «Икра черная»

250 г ржаного черствого хлеба, 2 вареных яйца, 30 штук грецких орехов, 1 ч.ложка лимонного сока, чеснок, соль, растительное масло по вкусу. Размочить в холодной воде хлеб, отжать. Яйцо мелко нарезать, чеснок растереть с солью и измельченными ядрами грецких орехов. Теперь все перемешать и взбить, добавляя понемногу растительное масло и лимонный сок.

По вкусу на черную икру, может, и не походит, но всем гостям нравится.

г.Талпах Красноярского края.

Владимир Юферев:

Салат «Снежное чудо»

300 г морской капусты, 1 большая луковица, 4 яйца, 300 г отварного рыбного филе, майонез. Все порезать, перемешать, заправить майонезом так, чтобы получился белый «снежный» покров.

г. Омутнинск Кировской обл.

З.Г.Цыро:

Такой салат любят у нас все, готовится просто и быстро.

Салат с зеленым яблоком «Первый снежок»

Взять **1 крупное зеленое яблоко, 2 сваренных яйца, крупную луковицу, сыр твердый, майонез.**

Лук нарезать тонкими кольцами и залить кипятком на время, пока будете резать другие компоненты.

1-й слой: яблоко нарезать тонкими ломтиками и разложить на неглубокой тарелке. Смазать майонезом.

2-й слой: равномерно разложить лук. Смазать майонезом.

3-й слой: яйца порезать тонкими колечками, положить на лук. Смазать майонезом.

4-й слой: сыр натереть на мелкой терке и засыпать сверху основные слои.

пос.Самусь Томской обл.



Лидия Бобкова:

Чипсы «Хрустики»

3-4 картофелины (на большую сковородку) нарезать очень тонкими кольцами. На сковородку налить **150 г растительного масла без запаха.** Готовить на маленьком огне 5 минут (каждую сторону). Во время готовки ломтики картофеля **посолить** и **поперчить** (каждую сторону).

г.Дзержинск Нижегородской обл.
На фото - автор.

Надежда Афанасьева:
Икра из орехов и сала

Хорошо просоленное **свиное сало** без шкурки пропустить через мясорубку, добавить **грецкие орехи и чеснок**. Намазывайте на **хлеб** и ешьте на здоровье. Количество продуктов - на ваше усмотрение, кто любит поострее, добавьте в икру побольше чеснока.

г.Вольск Саратовской обл.

Надежда Коробова:
Салат «Эдем»

Этот сладкий салат-десерт очень нежный, просто тает во рту.

4 шт. зефира, 200 г кураги, 100 г изюма, 3 яблока, 1 стакан сметаны, 2 ст.ложки сахара.

Зефир, курагу и очищенные от кожицы и семян яблоки нарезать мелкими кубиками, перемешать с изюмом. Сметану взбить с сахаром в пышную пену и залить салат.

п.Знаменка Славгородского р-на Алтайского края.

Светлана Романова:
Салат «Зимний сон»

Потребуется **вареная картошка, свекла, морковь, крутые яйца, один гранат, немного зеленого лука, чеснок, майонез.**

На дно блюда натереть на крупной терке картофель. Затем выложить совсем прозрачный слой из гранатовых зерен.

Следующий слой - вареная свекла, потертая на крупной терке. Для следующего слоя желтки вареных яиц отделить, перемешать с мелко нарезанным зеленым луком. Посыпать желтками с луком свеклу.

Затем выложить тертую вареную морковь, смешанную с измельченным чесноком.

И самый верхний - «белый слой», натертый на крупной терке белок яйца. Украсить гранатовыми зернами. Каждый слой промазать **майонезом**. Дать постоять салату 2 часа и можно угощаться.

Приятного аппетита!

г.Великие Луки Псковской обл.

Дина Беспутина:
[illegible]

2 пачки лапши быстрого приготовления с любым вкусом, 2 яйца, немного сырой тертой на средней терке моркови, колбаса.

Лапшу измельчить, залить кипятком так, чтобы вода только немного покрывала лапшу, накрыть полотенцем. После того как лапша будет готова, остудить ее. Добавить нарезанную колбасу, яйца, морковь, майонез, смешанный с приправой из лапши, и заправить салат.

п.Ордынское Новосибирской обл.

Инна Бабайцева:
Салат «Кабриолет»

Этот салат я приготовила на день рождения своего мужа. Восторгу не было предела.

Для приготовления салата необходимо: **1 баночка маринованных грибов, 1 копченый окорочок, 3 вареные картофелины, 150 г сыра, 4-5 грецких орехов, 2 вареных яйца, 1-2 небольшие луковицы, 250 г майонеза, 3 зубчика чеснока.**

Выложить в глубокую салатницу с плоским дном: 1-й слой - грибы; 2-й - спассерованный лук; 3-й - порезанный кубиками картофель (его немного посолить); 4-й - измельченное куриное мясо; 5-й - половина всей порции майонеза, 6-й - яйца; 7-й - сыр; 8-й - оставшийся майонез. Салат посыпать орехами и обязательно дать постоять несколько часов в холодильнике.

Если гостей на празднике будет больше 5 человек, надо готовить две порции салата, а то на всех не хватит.

г. Волжский Волгоградской обл.

Улучшаем рецепт

Мой вариант овощного рагу

В № 18 был рецепт овощного рагу «Аромат осени» Дианы Пруцковой. Я это рагу делаю немного по-другому.

Сначала в толстостенную кастрюлю кладу скатанные из посоленного и поперченного фарша маленькие шарики. Пока они обжариваются в масле, я быстро чищу и режу на кубики кабачок. Кладу в кастрюлю.

Пока все жарится, чищу 1-2 морковки и большую луковицу. Морковь тру на крупной терке, лук режу полукольцами. Кладу в кастрюлю. Все это тушится, потому что из кабачка выделился сок. Кладу туда половину куриного бульонного кубика.

Быстро чищу картошку, режу кубиками и добавляю в рагу. Солю, перчу и закрываю крышкой. Можно добавить 1-2 ст.л. воды. Не забывайте помешивать. Тушить до готовности картошки. Получается очень вкусное и сытное блюдо.

Приятного аппетита!

**Ольга,
п. Новый Сергиево-Посадского района
Московской обл.**

Добавьте сметанки

В номере 13 за 2005 год в тесто для корзиночек с кремом я добавила 1 ст.л. сметаны. Корзиночки получились более нежные и рассыпчатые.

**Екатерина МАТВЕЕВА,
г. Арзамас Нижегородской обл.**

Просьба читателя

«Соевое мясо»

Хочу спросить, что можно приготовить из «соевого мяса»? У нас в аптеках продается множество «соевого мяса» с различными вкусами. Может, кто поделится рецептами приготовления?

Светлана НИКОЛАЕВА, г. Владимир.

Сколько калорий?

Дорогие хозяйки, пишите, пожалуйста, в своих рецептах, в каких блюдах сколько калорий, хотя бы приблизительно на 1 порцию.

Еще хотелось бы, чтоб научили меня составлять недельное меню, сбалансированное по калориям, чтобы не переедать.

Любовь НЕКРАСОВА, г. Рязань.

Правильное хачапури

Очень хочу правильно научиться готовить хачапури по-грузински - это когда тесто раскатывается прямо с сыром и получается слоеное. Если кто откликнется, буду очень благодарна. Ответьте, пожалуйста, на мой адрес.

**Ольга ЮМАГУЛОВА.
404143, Волгоградская обл., п. Средняя Ахтуба, ул. Энтузиастов, д. 28.**

Хочется мяса?

Виктор Крылов:

Субпродукты в томатно-луковом соусе

Вам потребуется **500 г вымени, одна морковь, полголовки лука, корень петрушки, соль, перец горошком, лавровый лист.**

Вымя вымочить в холодной воде 5-6 часов и варить 4-5 часов. Коренья и пряности добавьте в конце варки. Готовое вымя нарежьте небольшими кусочками и тушите в томатном или томатно-луковом соусе 15 минут. На гарнир подавайте картофель и овощи.

г.Сосновый Бор Ленинградской обл.

А.В.Волобуева:

«Иртыши»

Это блюдо не мое, а моей старшей сестры Светланы Паршиковой. Приезжая к ней в Йошкар-Олу, мы всегда просим приготовить ее фирменные «Иртыши». А привезла рецепт сестра с Дальнего Востока, где они с мужем, военным, жили много лет.

Нужны пельмени, печень, лук, сметана, соль, специи.

Пельмени отварить до полуготовности.

Печень порезать полосками, пожарить. Сначала жарить без муки, потом посыпать мукой, еще прожарить. Развести бульоном.



Обжарить отдельно лук.

В маленькие горшочки из керамики положить по **15 пельменей, печень в соусе, обжаренный лук, перец, лавровый лист, 2 ст.ложки сметаны.** Горшки закрыть лепешками из теста, приготовленного как на пельмени. Поставить в духовку на 20 минут.

Уверена, всем понравится!

п.Юганец Нижегородской обл.

И.А.Захаренкова:

Решила поделиться своим фирменным рецептом куриных котлет. На вкус и цвет товарищей нет, но все, кто их пробовал, оставались довольны и просили рецепт.

Я за оригинальные названия, а так как я живу в Москве, в Переделкино, то и котлеты так и назвала «Котлеты из Переделкино» (чуть-чуть не Простоквашино).

«Котлеты из Переделкино»

Берем **филе куриной грудки**. Режем на небольшие квадратики, примерно 4-5 см. Добавляем в филе **1 ст.ложку крахмала (для связи), 2 ст.ложки любой приправы к курице и 100-150 г качественного майонеза** (чтобы не испортить нежный вкус куриного мяса). Все это перемешиваем и ставим в холодильник на пару часов. Затем жарим котлетки. Желательно на смеси растительного (без запаха) масла с топленым.

Через 15-20 минут у вас готовы с пылу, с жару куриные котлеты. А если просто обжарить филе, то оно бывает не столь сочным.

Приятного аппетита!

г. Москва.



Ирина Чувелева:

«Мясо под новой шубой»

Продукты берутся произвольно: **мясо любое (курица, говядина, свинина), картофель, морковь, лук, майонез, сыр, 1 бульонный кубик, соль, перец, аджика.**

На противень выкладываем слоями: картофель, очищенный и порезанный на дольки, мясо, порезанное на пластинки. Его отбиваем, посыпаем солью и перцем. Морковь натираем на крупной терке и смешиваем с мелко нарезанным репчатым луком, чуть-чуть присолить. Картофель нарезать на тонкие дольки, смешать с размятым кубиком, майонезом, аджикой. Выкладываем его на морковь с луком, выливаем оставшийся майонез. Ставим в холодную духовку. Отдельно натираем на мелкой терке твердый сыр. Минут за 20 до готовности аккуратно поливаем сверху водичкой (немного), а за 10 минут до готовности посыпаем сыром. Когда зарумянится, вынимаем из духовки и нарезаем на порции. Готовится примерно 45 минут.

г.Новокузнецк Кемеровской обл.

Людмила Ткач:

Куриные окорочка «Барбекю»

50 г сливочного масла, 4-5 окорочков (по числу едоков), луковица, 2 помидора, протертых через сито, 2 ст.ложки томатного кетчупа, черный молотый перец, чеснок, хмели-сунели, соль и растительное масло для жаренья.

В форме для жарки растопить сливочное масло, добавить немного растительного. Окорочка натереть солью и сложить в форму. Жарить в духовке 15 минут при 200°С. Пока курица жарится, обжарить измельченный лук (минуты 3). Добавить остальные ингредиенты, перемешать, держать минут 5 на слабом огне. Полить окорочка и жарить еще минут 20, один раз перевернув. Время от времени поливать соусом во время приготовления.

г.Тольятти Самарской обл.

Людмила Краскова:

[illegible]

Вам потребуется для блюда: **свиные кишки (можно бараньи), пшенка, мясной фарш, лук, чеснок, соль.**

Свиные кишки тщательно промываем и обсушиваем, а пока они обсушиваются, мы делам начинку.

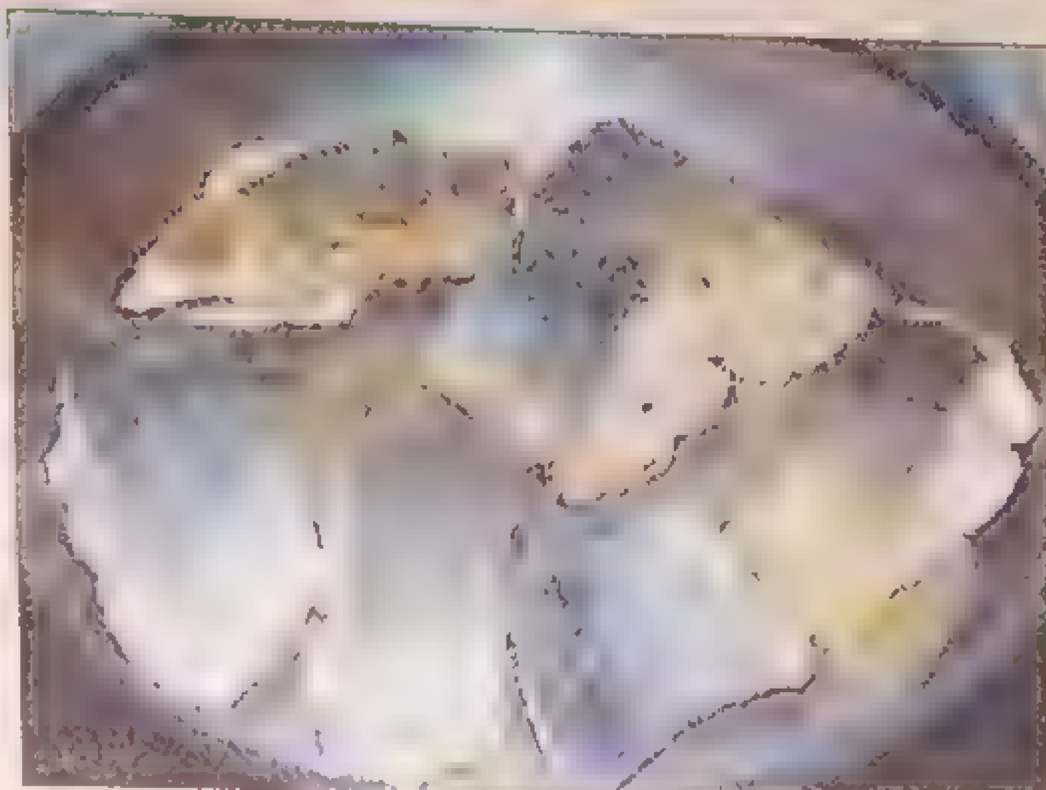
Пшенную крупу отвариваем. В кашу кладем чуть-чуть сливочного масла, кашу смешиваем с фаршем, луком, чесноком и солим. Потом пережариваем на подсолнечном масле или жире.

Берем промытые кишки, набиваем их начинкой, но чтобы наше блюдо получилось красивым, их надо перевязывать ниткой через каждые 7-10 см. Кладем наши колбаски в кипящую воду и варим их до готовности. Потом колбаски обжариваем в масле до румяной корочки. Выкладываем на тарелку и украшаем зеленью.

г.Первомайск Нижегородской обл.

Ольга Квашнина:

Рыба по-монастырски



Количество продуктов зависит от размера формы или сковороды, в которой вы будете запекать рыбу. Я использую сотейник диаметром 28 см. Рыба получается просто отличной и всегда уходит со стола очень быстро.

В глубокую сковороду (форму) наливается растительное масло, выкладывается слоями:

1-й слой: филе окуня - 800 г;

2-й слой: репчатый лук, нарезанный как на шашлык (3-4 средние луковицы);

3-й слой: вареные яйца, нарезанные вдоль (штук 5);

4-й слой: консервированные (не маринованные) грибы (можно шампиньоны) - 1 банка.

Все **поперчить, посолить.** Затем все залить соусом: **2/3 майонеза и 1/3 сливок или сметаны. Твердый** сыр (150 г) натереть на терке и покрыть все тонким слоем. Запекать в духовке при температуре 250°С 30-50 минут. При подаче на стол посыпать **зеленью**.

с.Сима Владимирской обл.

Фото Ю.ЛАШУКА.

Елена Атаджанова:

Рыба «Простушка»

Эта рыба получается нежирной, сочной. Все продукты я беру на глаз.

Рыбу (сазан, карп, карась) разделать, порезать на кусочки, посолить, обвалять в муке и обжарить на растительном масле без запаха с обеих сторон до золотистой корочки. Остатки масла от жаренья процедить через ситечко. Это же масло (немного, чтобы покрылось дно) налить в чистую сковороду. На дно положить картофель, очищенный и порезанный на кружочки приблизительно 5 мм (но можно и тоньше), не забудьте посолить. Сверху положить рыбу, налить немного кипящей воды, накрыть крышкой и тушить на медленном огне. Рыба готова, когда картошка станет мягкой. Если вода выкипит, а картошка не будет еще готова, добавьте еще немного воды. Репчатый лук я не добавляю. Приятного аппетита.

г.Волжский Волгоградской обл.

Любовь Житковская:

Диетические пельмени

Приготовить обычное пельменное тесто.

Для фарша пропустить через мясорубку **филе горбуши,** добавить измельченный обжаренный **репчатый лук, сырое яйцо, зелень.**

Вылепить пельмени, отварить до готовности в кипящей воде. Подать с хреном.

г.Омск.

Оксана Кочева:

Расстегай с горбушей

Тесто слоеное или дрожжевое режем на прямоугольники 13 х 6 (или в зависимости от куска рыбы). На тесто кладем мелко порезанный лук, филе горбуши (посолить, поперчить), наверх кусочек маргарина. Защипываем расстегай по краям, а середину оставляем открытой. Сверху поливаем майонезом (1 ч.ложка) и запекаем в духовке. Очень вкусно и сытно.

г.Челябинск.

Елена Голикова:

Закуска «Бурлацкая»

Филе любой рыбы разрежьте на кусочки 1 см. Уложите на дно банки. Следом **слой репчатого лука** колечками, **черный молотый перец,** затем **рубленый чеснок, соль.** И так до конца банки. Залейте все **6%-ным уксусом** и оставьте на 5-6 часов.

После этого рыбу вместе с луком можно есть с отварным картофелем или как закуску, а можно переложить в другую банку, залить **заливкой из 1/2 стакана растительного масла, сырого желтка, растертого с солью и сахаром, по полчайной ложки того и другого, 1 ст.ложки 6%-ного уксуса и 1 ст.ложки горчицы.** Через 5 часов готова.

г.Харабали Астраханской области.

Хочу сказать...

Боимся потерять друг друга

Получаю очередной номер, читаю письма некоторых активисток и волнуюсь! Такая замечательная газета, всего здесь в меру. По вечерам, когда все мои домашние засыпают, я открываю любимую газету, и со страниц веет таким теплом, уютом... Многие авторы стали моими заочными подругами и советчицами.

Но вот одно письмо буквально взбудоражило меня. Кому нужны советы профессионалов, пусть выписывают другие газеты. Везде этого в изобилии. А отводить пару рецептурных страниц под кулинарное просветительство - право, это уж слишком!

И не надо «Скатерть-самобранку» засорять диетами. Для худеющих есть специальная отдельная большая газета. Кто интересуется похудением, те про нее знают.

А вот рубрика «Спрашивали?» мне нравится. Считаю, что отказываться от нее ни в коем случае нельзя. Благодаря ей я узнала много нового о любимой в нашей семье лазанье. И в каждом номере благодаря этой рубрике я нахожу что-то полезное.

По поводу отрицательных отзывов: давайте не обижать друг друга. Всегда же можно отрицательный результат облечь в более приемлемую форму, например, «Уточняю», «Улучшаю», «Хочу спросить» и т.д. Так автору не будет обидно.

Вот рецептом «Сочни «Творожные облака» я пользуюсь давно. Рецепт замечательный, правда, указано явно недостаточное количество муки. Ну мало 2 стаканов! И ничего - просто постепенно добавляю нужное количество, и проблем нет.

Дорогая редакция! Очень прошу не откликаться на письма некоторых дам-активисток, иначе «Скатерть-самобранка» превратится в газету, лишенную индивидуальности, и она будет как все, мимо которых мы равнодушно проходим. Мы, читатели-ветераны, очень боимся потерять друг друга.

Татьяна КРЮКОВА,
г. Гай Оренбургской обл.

Болеть стало некогда

Раньше я очень интересовалась чтением газеты о здоровье. Но как только познакомилась со «Скатертью-самобранкой», про все болезни забыла: начала с увлечением готовить - и болеть стало некогда.

Мария ТРУСОВА,
г. Нерехта Костромской обл.

Сладости к чаю

Елена Позднякова:

Пирожное «Картошка»

800 г печенья, 2 ст.л. порошка какао, 200 г сливочного масла, 1 банка сгущенного молока с сахаром, 10-15 грецких орехов.

Печенье и орехи пропустить через мясорубку. Растопить сливочное масло, не доводя до кипения. Растопленное масло соединить с порошком какао и сгущенным молоком. Хорошо размешать. Полученную смесь (масло, какао, сгущенное молоко) соединить с 2/3 перетертого печенья, хорошо размешать. Полученную массу закрутить в валик и разрезать ножом на куски величиной с небольшую картофелину. Изделиям придать шарообразную форму, обкатать в оставленном перетертом печенье.

Охладить пирожное в холодильнике (15-20 минут).

г.Переславль-Залесский Ярославской обл.

Любовь Сулоева:

Пирог по спирали

Поставить сдобное дрожжевое тесто. Когда подойдет, раскатать в продолговатый пласт толщиной 1-1,5 см, нарезать в длину на ленты шириной 6-7 см. На середину каждой ленты уложить густую начинку (сливовое повидло, смешанное с рублеными сушеными яблоками или курагой, можно яблочное повидло) и защипать тесто сверху. Получается длинная «трубка» из теста с начинкой внутри. Первую «трубку» свернуть на столе защипом внутрь и уложить в центр смазанной жиром сковороды, следующие поочередно присоединить к предыдущим - по спирали, пока вся сковорода не заполнится. Дать подойти и выпекать при температуре 220-230°, 30-35 минут.

Сняв пирог со сковороды, смазать его верх и бока белком, круто взбитым с сахаром.

с.Светлое Семеновского р-на Нижегородской обл.

Надежда Сопильняк:

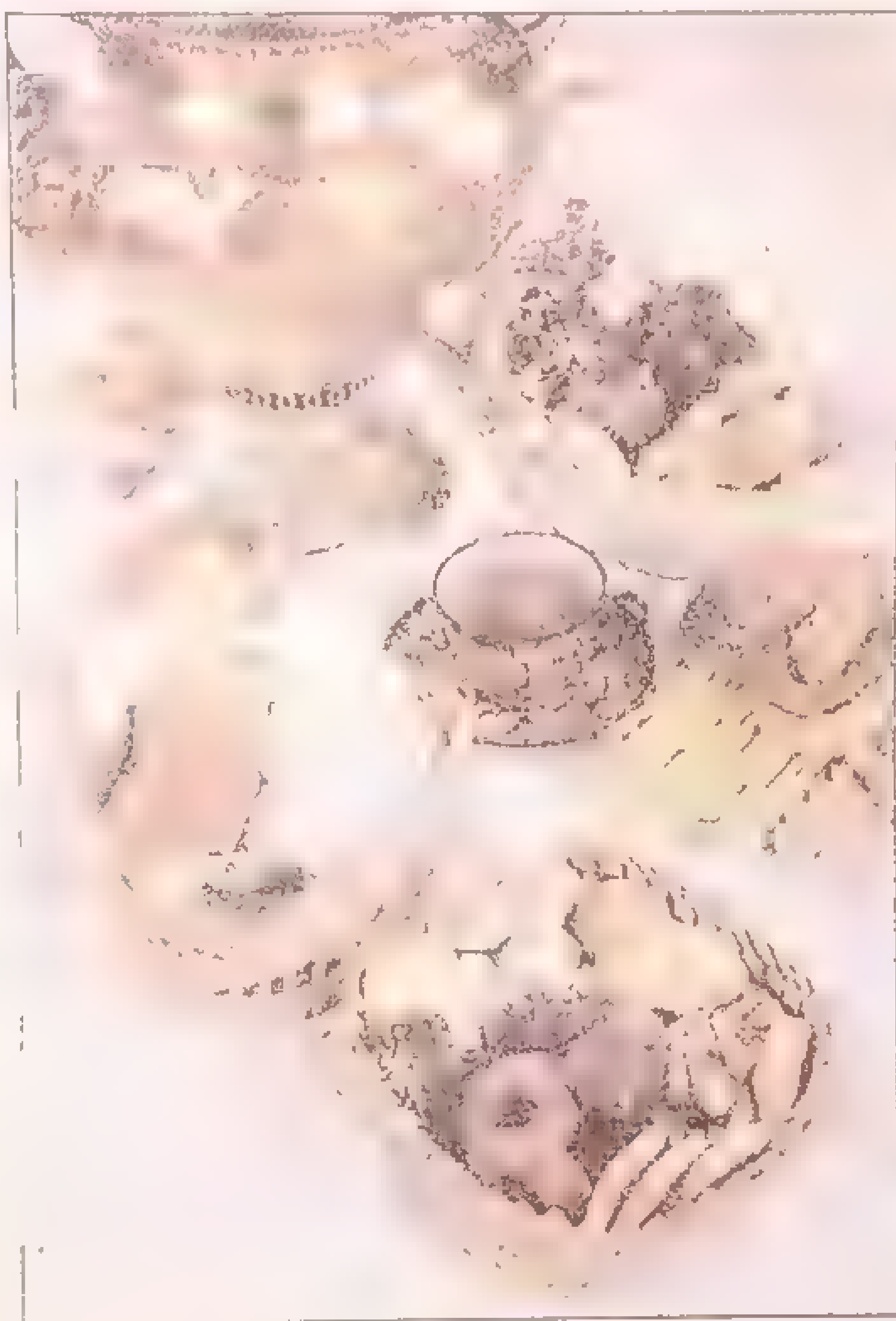
Конфеты «[illegible]»

1 стакан сахара, 1 стакан молока, 200 г сливочного масла, 2 чайные ложки какао, 300 г печенья или ванильных сухарей, 100 г измельченных орехов, 2 ст.ложки сахарной пудры, ванилин, немного вафельной крошки.

Сахар и какао соединить с молоком, проварить до полного растворения сахара. Снять с огня и всыпать толченое печенье или сухари, ванилин. Сливочное масло хорошо растереть. Когда остынет масса с сахаром, добавить сливочное масло. Хорошо перемешать. Разделить на шарики и каждый обвалять в сахарной пудре, вафельной крошке и орехах. Готовые конфеты на несколько часов поставить в холодильник.

Приятного аппетита!

ст.Старомышастовская Краснодарского края.



Г.Цыганкова:

Печеные «Сигаретки»

200 г сметаны, 150 г масла и 1,5 стакана муки.

Замесить крутое тесто. Затем раскатать его в тонкий пласт и вырезать из него полоски (примерно 7х10 см). На уголок положить начинку (джем, повидло или пропущенные через мясорубку орехи, чернослив, изюм - начинка любая) и завернуть ее в тесто. Уложить «сигаретки» на смазанный маслом противень и запечь в духовке.

г.Пикалево Ленинградской обл.

Т.Гетманская:

Пряники «Миллеровские»

200 г маргарина или 150 г свиного жира (смальца), 3 яйца, 0,5 л простокваши домашней, 1 десертная ложка или 0,5 ст.ложки соды, 1 ст.ложка уксуса (погасить), 2 стакана сахара, муки столько, чтоб тесто было мягкое, но не липло к рукам.

Раскатать тесто жгутиком, порезать на некрупные кусочки, а из них скатать шарики и не густо уложить на противень. Пусть подойдут. Можно чуть придавить шарики, а потом пусть подходят. Через 15-20 минут поставьте их в духовку. Остывшие пряники покрыть сахарной глазурью. Дать глазури высохнуть.

Этот рецепт пряников я привезла с собой со своей малой родины, из г.Миллерово Ростовской обл.

г.Ростов-на-Дону.

Наталья Черная:

Рулет «Затейник»

Этот рулет очень вкусный, простой и быстрый в приготовлении.

1 банка сгущенки, 1 яйцо, 1 ч.ложка соды (гашеной), 1 стакан муки.

Выливаем тесто на противень, застланный специальной бумагой для выпечки, и ставим в духовку на средний огонь. Духовку предварительно разогреть. Корж печется быстро. Готовность проверяем спичкой или ножом. Готовый корж, убрав с бумаги, заворачиваем в рулет до полного остывания. На остывший развернутый рулет мажем любое варенье и снова заворачиваем его. Для прослойки подойдет и масляный крем со сгущенкой.

г.Тихорецк Краснодарского края.

Галина Воронова:

Маковник

4 желтка, 1 стакан сахара взбить, добавить **1 стакан сметаны** и снова взбить, добавить **1 стакан муки** - опять взбить, добавить **1/2 ч.ложки соды, гашенной уксусом, и 1/2 стакана мака** и еще раз все взбить.

Вылить на сковороду и выпекать до готовности в духовке.

Пирог к чаю

Взбить 3 яйца со стаканом сахара, добавить 250 г сметаны, 1 стакан манки, 1 стакан муки и 1 ч.ложку соды.

Дать постоять 15-20 минут и выпекать в духовке до готовности.

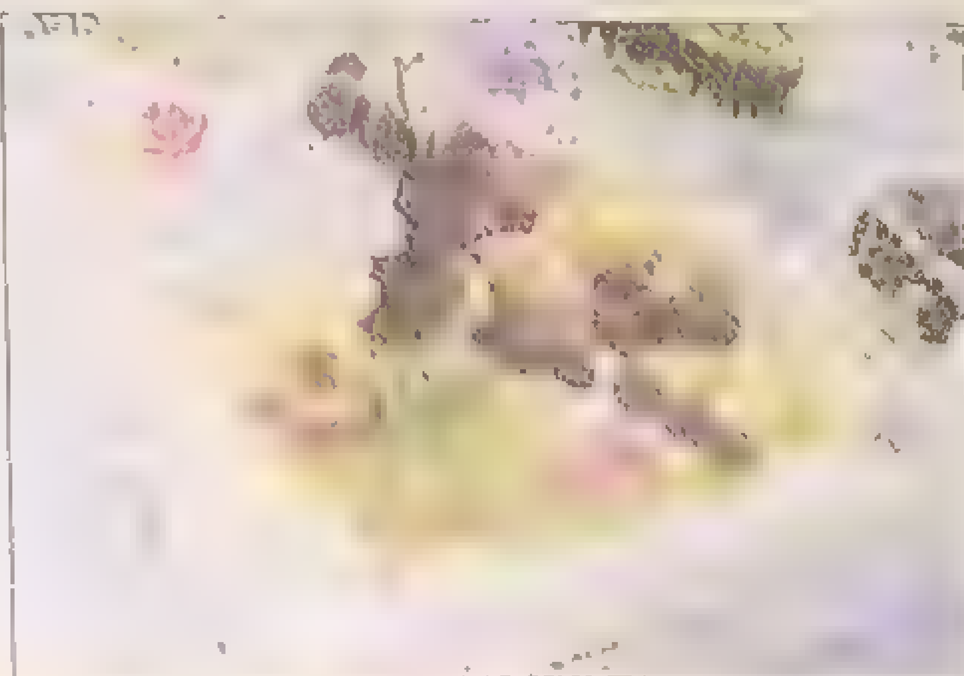
г.Иваново.

Светлана Шиндина: Торт «Новогодняя ночь»

Для теста: 2 стакана муки, 200 г сливочного масла, 1 стакан сметаны.
Для начинки: 300 г яблочного джема или варенья.
Для шоколадной глазури: 150 г сахарной пудры, 2 ст.л. какао, 4 ст. ложки сливочного масла.
Для украшения: 100 г сливочного масла, 1 желток, 2 ст. ложки сахарной пудры, 2 ст.л. коньяка, грецкие орехи и фрукты.

Из сливочного масла, сметаны, муки замешивают тесто, делят тесто на шесть равных частей, раскатывают одинаковые кружки, выпекают в духовке до золотистого цвета.

Коржи намазывают тонким слоем джема и кладут друг на друга. Нижний корж переворачивают ровной поверхностью вверх, намазывают джемом, после чего покрывают глазурью. Для этого взбивают масло, постепенно при взбивании добавляют сахарную пудру и какао.



Украшение: взбить масло с сахарной пудрой и коньяком, добавить взбитый желток и перемешать, украсить торт. Сверху посыпать орехи, выложить дольки любых фруктов. Дать торту пропитаться.

[illegible]

Смешать муку (350 г) со сливочным маслом (100 г), влить 6 ст. ложек теплой воды, насыпать сахар (2 ч. ложки), соль на кончике ножа.

Все тщательно перемешать. Поставить на час в холодильник. Затем из теста сделать лепешку толщиной 3-4 см, положить в смазанную маслом форму и поставить на 10 минут в горячую духовку.

Для крема: смешать **100 г сливочного масла и 150 г сахарного песка,** добавить **сок двух апельсинов**, натертую на терке **цедру 1 апельсина и 4 взбитых яйца.** Варить 20-30 минут. Остудить и намазать кремом торт. Сверху присыпать сахарной пудрой, украсить дольками апельсинов и ягодами из варенья.

г. Дзержинск Нижегородской области.

Фото Е.СОБОЛЯ.

Наталья Тотмянина: Торт «Новогодний»

Это торт, который любит моя дочь. Его не надо печь.

Надо растереть в пену **250 г сливочного масла с 200 г сахарной пудры,** добавить по одному **3 яичных желтка и 100 г растопленного шоколада.** Мелко нарезать **250 г мармелада,** накрошить **500 г печенья** (можно купить дешевую крошку), сбрызнуть все **50 г коньяка или вишневкой** (в принципе любым ароматным вином). Через 15 минут перемешать, переложить на блюдо, оформить в виде круглого торта и оставить на ночь в прохладном месте. Утром 31 декабря покрыть торт сверху и с боков взбитым в густую пену яичным белком с сахаром и нарисовать натертым на мелкой терке шоколадом или порошком какао циферблат часов и стрелки.

Впрочем, торт не обязательно готовить под Новый год, просто можно оформить верх по-другому. Можно в массу добавить вареное (не сильно) сгущенное молоко - будет еще вкуснее.

г.Зыряновск, Казахстан.

Лилит Петросян: Торт «Кофейный»

500 г печенья, 250 г сахара, 3 шт. яйца, 40 г какао-порошка, 250 г сливочного масла, ванильный сахар по вкусу, крепкий сладкий черный кофе.

Для крема: смешать вместе сахар, яйца, какао и ванильный сахар, прогреть, размешивая венчиком на паровой бане до загустения. Добавить размягченное масло и взбивать крем до охлаждения и получения однородной эластичной массы.

На смазанный маслом эмалированный противень уложить несколько слоев смоченного сладким черным кофе печенья, отделяя слой от слоя кремом, и поставить в холодное место, чтобы масса хорошо застыла. Затем, осторожно перевернув противень, выложить торт на блюдо, всю поверхность покрыть слоем крема и разровнять ножом. Поставить в холодильник на 1-2 часа.

г.Белореченск Краснодарского края.

О диетах

Живут с полными, любят худых

Я полностью согласна: рубрика про диеты нужна!

Слово «диета» всех пугает: сначала на ней сидят, а потом снова отъедаются. А надо все время контролировать вес: считать калории, готовить менее калорийные блюда.

А ведь читаешь в газете: 200 г масла сливочного натереть на терке, и это - слой салата! Или 5-7 яиц! А в торт иногда идет по полкилограмма масла, вместо 200 г. Если будем так готовить, все пополнеем, заболеем.

Я как человек наблюдательный и работающий в мужском коллективе авторитетно заявляю: мужчины полных не любят! Это на словах 80% мужчин предпочитают полных, а остальные -очень полных. Не верьте! Живут они с полными женщинами, хвалят их, что готовят вкусно, а как выйти куда на люди, например, в ресторан, то ходят с худыми. Жены даже не догадываются, что это действительно так. Поэтому - надо худеть!

Зоя МАРИНИНА,
г. Санкт-Петербург.

После тортика - бегом!

Хочу сказать насчет диет. Их ведь существует множество, и продуктивных. Но! Когда их соблюдаешь - честное слово, жить не хочется: ни сладкого, ни соленого, ни многого другого. Какое уж тут настроение! Наверняка же есть что-то более приемлемое!

В той же «Скатерти-самобранке»! Например, чудесный рецепт зеленых лепешек от Татьяны Агаревой (№ 12). Чем не диетическое блюдо? Калорий минимум, а вкусно как! А как полезно - сплошные витамины!

А для остальных домашних я испекла оладьи посытнее - по рецепту Э.Крутиковой «Быстрые оладьи с луком» (он есть в «Рецептах на бис»). В результате - абсолютно все довольны.

А так, конечно, если есть выпечку по рецептам газеты, непременно поправишься. Зато и настроение радостное! А с хорошим настроением можно горы свернуть. Ну и в конце концов, можно спортом заняться, что тоже очень полезно. Я, например, съем кусочек тортика - и 20 минут бегом по набережной. Интересно, компенсирует ли?

Наталья ЕРЕМИНА,
г. Архангельск.

Чтобы праздник
был прекрасен,
Приготовим много мяса
С добавлением вина.
Всем на славу и сполна!



Индейка в вине с пюре из вишен

Филе индейки - 2 кг, соль, масло топленое - 100 г, **десерт "Вишня в вине"** - 200 г.

Для пюре: вишни без косточек - 1 кг, сахар - 150 г, мускатный орех - 10 г, гвоздика - 2-3 шт., корица - 10 г, кардамон - 5 г.

Разрежьте филе индейки на порционные кусочки, отбейте и подрумяньте с обеих сторон на топленом масле, затем уложите в плоскую кастрюлю, смазав дно и стенки топленым маслом, посолите по вкусу, добавьте **десерт "Вишня в вине"** и тушите до готовности. Выложите на блюдо, полейте жидкостью, в которой тушилась индейка, разведя ее бульоном. В середину блюда выложите пюре из вишен.

Пюре готовится следующим образом: выньте косточки из вишен, добавьте специи и тушите до мягкости на самом слабом огне, протрите через сито, добавьте сахар и доведите пюре до кипения.

Жаркое из лося

Старинный русский рецепт.

Хорошо отбейте кусок лося и положите в горшок, залейте вскипяченным с солью и пряностями и остывшим яблочным уксусом так, чтобы жидкость покрыла мясо.

Поставьте в холодное место, переворачивая каждый день в течение недели. Выньте мясо, нашпигуйте его чесноком, луком-шалотом и шпиком и обваляйте в красном перце, истолченной гвоздике и майоране. Обложите ломтиками шпика, обжарьте в горячей печи, переложите в кастрюлю, облейте стекшим с него соком, предварительно сняв с него жир, влейте 1,5 стакана уксуса, 1/2 стакана **десерта "Терн в вине"**, накройте крышкой, тушите на легком огне до мягкости. Когда будет готово, сложите на блюдо, остудите, полейте соусом, в котором тушилось жаркое, предварительно уварив и взбив его на льду, чтобы загустел.

Баранина под соусом с вином

Баранина - 1 кг, лук репчатый - 2 головки, мука пшеничная - 30 г, сок лимонный - из 1/2 лимона, 250 г **десерта по вкусу "Чернослив в вине", "Вишня в вине" или "Черная смородина в вине"**, масло топленое - 50 г, яйца - 3 шт., сахар - 50 г, перец черный (горошком), соль.

Разрежьте или разрубите баранину на порционные куски, положите в кастрюлю и дважды доведите до кипения. Выньте мясо, промойте в холодной воде, залейте процеженным бульоном, посолите по вкусу и сварите с луком и специями до полной готовности. Распустите масло, поджарьте в нем муку, разведите бульон, добавьте лимонный сок. Залейте полученным соусом баранину, доведите до кипения, добавьте сахар, влейте выбранный вами **десерт "Чернослив в вине"**. Перед подачей на стол вбейте желтки и подогрейте в духовке.

[illegible]

(5-6 порций)

1 кг говядины, рубленый тимьян, 6 луковиц-шалот, 2 ст.ложки муки, 40 г сливочного масла, 0,5 л **десерта "Черника в вине"**, 1 зубчик чеснока, 1 лавровый лист, соль, перец.

Нарежьте мясо кубиками размером 5-6 см. Очистите лук-шалот. Растопите масло и поджарьте в нем мясо со всех сторон.

Добавьте шалот, чеснок, лавровый лист и тимьян, заправьте солью и перцем и жарьте 1-2 минуты. Затем посыпьте мясо мукой и добавьте **десерт "Черника в вине"**, непрерывно помешивая. Мясо должно быть полностью залито вином. Накройте крышкой и тушите в течение 1,5 часа.

Камбала "По-царски"

Камбала - 500-750 г, **десерт "Черная смородина в вине"** - 250 г, мука ржаная - 20 г, масло сливочное - 50 г, лук репчатый - 1 головка, петрушка - 1 пучок, лавровый лист - 3 шт., гвоздика - 4-5 шт., перец красный (молотый) - 10 г, соль йодированная - 10 г.

Для соуса: мука ржаная - 25 г, масло сливочное - 50 г.

Положите на дно кастрюли очищенные, промытые и мелко нарезанные петрушку и лук, прибавьте гвоздику и лавровый лист, перец и соль по вкусу. Поместите сверху подготовленную и нарезанную на куски камбалу, добавьте **десерт "Черная смородина в вине"** и стакан бульона (или воды). Накройте кастрюлю крышкой и варите до готовности (15-20 минут). Когда рыба сварится, слейте бульон в другую кастрюлю и приступайте к приготовлению соуса.

Поставьте кастрюлю с бульоном на огонь и вываривайте его до тех пор, пока не останется около стакана. Прибавьте не полную столовую ложку муки, смешанную с таким же количеством масла, и, постоянно помешивая, кипятите 3-4 минуты. Снимите соус с огня, добавьте кусочек сливочного масла и размешивайте до полного растворения масла. Посолите и поперчите по вкусу, затем процедите. Перед подачей на стол переложите камбалу на подогретое блюдо и полейте соусом.



Лучший праздник впереди. За шампанским ты беги!

Новый год на пороге! Наступила пора, когда перед каждой хозяйкой встает вопрос: что поставить на праздничный стол и какие алкогольные напитки закупить? С одной стороны, коктейли уходят из моды, сейчас отдаются предпочтения качественным винам. С другой стороны, какой же Новый год без шампанского? Но все это можно совместить - ведь элитные сорта шампанского одного из самых крупных производителей шампанского и игристых вин в России ОАО "Нижегородский завод шампанских вин" - это качественное шампанское вино.

Так приятно радовать и удивлять близких людей в сказочный праздник - Новый год! Но чтобы ваши гости по достоинству оценили богатый сортовой состав брюта **"Русское золото"**, тонкий букет сухого шампанского **"Дворянское"**, восхитительные вкусовые качества полусухих шампанских **"Элегию"** и **"Голицынские традиции"** и поразились не только цвету, но и оригинальному вкусу игристого вина **"Розовый жемчуг"**, вам надо знать, как правильно подавать на стол качественное шампанское.



Шампанское всегда подают охлажденным. Но именно охлажденным, а не замороженным. Элитные сорта шампанского при низкой температуре не раскроют всех своих ароматических качеств. Самая лучшая температура для проявления вкусовых качеств шампанского +7 - +9 градусов. При этом стоит помнить, что в бокале игристое вино согревается на 2-3 градуса, поэтому перед приходом гостей бутылки нужно охладить в холодильнике (а не в морозильной камере) чуть ниже температуры потребления.

Пока шампанское охлаждается, займитесь подбором бокалов. Для игристого вина **"Розовый жемчуг"** лучше всего подойдут бокалы из бесцветного стекла с гладкими стенками, высокие, узкие, конусовидные, расширяющиеся постепенно кверху, а потом сужающиеся - в форме флейты. Ведь они лучше других подчеркнут красоту красного игристого вина с розовой шапочкой из пузырьков.

Вытянутые, яйцевидные бокалы, напоминающие формой тюльпан, оптимально сохраняют свежесть, аромат и шипучесть этого напитка. Поэтому они особенно подходят к брюту **"Русское золото"** и сухому шампанскому **"Дворянское"**.

А версальские бокалы с углубленным дном, уходящим в ножку и предназначенным для формирования пузырьков, так и созданы для полусухих шампанских **"Голицынские традиции"**, **"Элегия"** и игристого вина **"Губернатор"**. Но какие бы бокалы вы ни выбрали, запомните, они должны быть тонкими (если стекло толстое, то температура напитка поднимется, и шампанское утратит свой букет), чистыми и сухими. Но не споласкивайте бокалы жидкостью для мытья посуды, так как в ней содержатся силиконы - злейшие враги шампанских вин. Подойдет только натуральное мыло.

Обычно мужчины открывают шампанское. А им стоит знать, как это делать правильно: сначала удаляют фольгу (при этом бутылку нельзя встряхивать), затем наклоняют шампанское под углом 45 градусов, крепко держа пробку полотенцем, вращают бутылку (а не пробку). Благодаря этому способу газ будет постепенно выходить из бутылки. Конечно, есть любители, которым нравится выстрелами пугать дам. Эта шутка сомнительного юмора пагубно влияет на качество вина.

Наливают шампанское медленно, направляя струйку на наклоненную стенку бокала. Держат бокал за низ ножки, не касаясь тулова (верха бокала), иначе напиток согреется от руки. Наливают шампанское в два приема для того, чтобы дать возможность осесть пене. Заполняют им всего 2/3 бокала.

Пьют шампанское медленно, чтобы оценить букет элитного напитка. Для дам рядом с приборами лучше положить салфетку, чтобы перед тостом они смогли промокнуть губы, так как губная помада нейтрализует тонкие вкусовые качества шампанского.

Шампанское - сильный аперитив и его пьют как до, так и во время трапезы. Провозглашая тост за уходящий год, лучше всего налить в бокалы брют **"Русское золото"** или сухое **"Дворянское"**, так как открывают трапезу сухие виды шампанского. К ним подают нейтральную закуску: заливную нежирную рыбу, неострый сыр и фрукты. За Новый год лучше поднять бокалы с шампанским **"Элегия"** и **"Голицынские традиции"**. Если на второе у вас рыба, налейте в бокалы белое игристое вино **"Губернатор"**, а если мясо, то игристое вино **"Розовый жемчуг"**.

Шампанское веселит, и пусть будет у вас в новом году в доме весело! Шампанское быстро пьянит, и пусть пьянящее чувство любви будет всегда в вашем сердце! После шампанского быстро трезвеешь, так пусть так же быстро уходят из вашего дома горе и хвори! Французы говорят, что шампанское пьют только тогда, когда счастливы. Так пусть счастливые моменты в вашей жизни будут как можно чаще!

И пусть элитные сорта шампанского марки НЗШВ будут с вами в момент радости, счастья и веселья весь наступающий год!

С Новым годом!



Н.Новгород, ул.Полтавская, 30.
тел.: (8312) 37-64-38, 35-39-72.

...ими (если стекло
...ература напитка
...ампанское утратит
...тыми и сухими. Но
...те бокалы жидко-
...осуды, так как в ней
...иликоны - злейшие
...ких вин. Подойдет
...ьное мыло.
...ины открывают шам-
...стоит знать, как это
...ьно: сначала удаляют
...том бутылку нельзя
... затем наклоняют
...од углом 45 градусов,
... пробку полотенцем,
...лку (а не пробку). Бла-
... способу газ будет по-
...ходить из бутылки. Ко-
...юбители, которым нра-

Если на второе у вас рыба, налей-
те в бокалы белое игристое вино
"Губернатор", а если мясо, то иг-
ристое вино **"Розовый жемчуг"**.

Шампанское веселит, и пусть бу-
дет у вас в новом году в доме весе-
ло! Шампанское быстро пьянит, и
пусть пьянящее чувство любви будет
всегда в вашем сердце! После шам-
панского быстро трезвеешь, так
пусть так же быстро уходят из ваше-
го дома горе и хвори! Французы го-
ворят, что шампанское пьют только
тогда, когда счастливы. Так пусть
счастливые моменты в вашей жизни
будут как можно чаще!

***И пусть элитные сорта шампан-
ского марки НЗШВ будут с вами в
момент радости, счастья и весе-
лья весь наступающий год!***

С Новым годом!

Н.Новгород, ул.Полтавская, 30.
тел.: (8312) 37-64-38, 35-39-72.

Ольга Фетищева:

Фаршированная рыба

Крупная щука или судак, 3 ломтика белого хлеба, 1 головка репчатого лука, 1 вареная морковь, 4-5 вареных картофелин, зелень, 2 зубчика чеснока.

Для фарширования рыбу очищают, промывают в холодной воде, затем надрезают кожу вокруг головы и отделяют от мякоти.

Затем отделяют мякоть от костей, пропускают через мясорубку вместе с замоченным и отжатым белым хлебом и двумя зубчиками чеснока. Полученный фарш поперчить, посолить и хорошо перемешать. Наполнить фаршем кожу рыбы, отверстие зашить нитками.

Рыбу уложить в глубокий противень, подлить воду, положить сваренные и нарезанные ломтиками картофель и морковь, положить также нарезанный кольцами репчатый лук, накрыть крышкой и припустить.

г.Кострома.

Ирина Минаева:

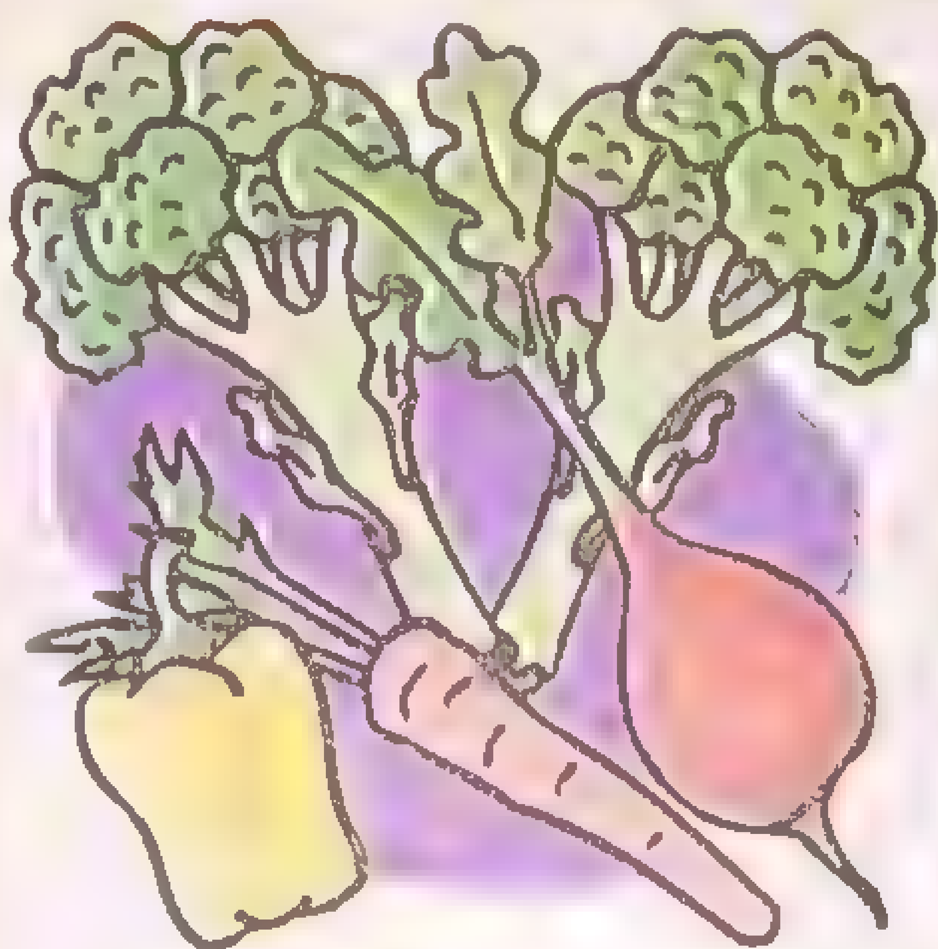
[illegible]

3 крупные моркови, 2 ст.ложки толченых орехов, сок одного лимона, 4 ст.ложки растительного масла, соль.

Морковь натереть на мелкой терке. Добавить орехи, посолить, полить соком лимона и растительным маслом, перемешать.

Вкусно, питательно, а главное, быстро!

г.Волгодонск Ростовской обл.



Л.Фурсова:

Салат «Кочанок»

Кочан капусты разрезать на 8 частей.

Сложить в кастрюлю, туда же добавить лук, тонко порезанный кольцами.

Залить горячим рассолом.

На 2 л воды - 5 ст.ложек сахара, 3 ст.ложки соли, 200 г растительного масла, 1 ст.ложка уксуса.

Пусть постоит 12-24 часа.

Салат готов к употреблению.

Приятного аппетита!

с.Убинское Новосибирской обл.

Анна Гордиенко:

[illegible]

2 картофелины, 1 луковица, 50 г манки, соль, перец, растительное масло. Сварить порезанный картофель до готовности, всыпать манку и варить 10 минут. Порезанный лук спассеровать на масле до золотистого цвета. Заправить суп зажаркой, поперчить, посолить, дать настояться 10 минут.

с.Троицкое Неклиновского района Ростовской обл.

Галина Козюпа:

Фасоль маринованная «Красная горка»

Стручковую фасоль проварить 3-5 минут (**рассол на 3 л воды - 100 г соли**). Затем сложить фасоль в кастрюлю, пересыпая **тертой морковью, чесноком, зеленью**, и залить новым **рассолом (на 1 л воды 9 ч.ложек сахара, 4 ч.ложки соли, лавровый лист, перец горошком** - все это закипятить, чуть остудить, влить **100 г 9%-ного уксуса**). Поставить фасоль под гнет на сутки. Можно просто кушать, а можно добавить порезанные помидоры - и получится салат.

г.Приморско-Ахтарск Краснодарского края.

Елена Мигальникова:

Плов овощной «Трапеза»

2 большие луковицы, 2-3 моркови, 2-3 болгарских сладких перца (можно и без него) обжарить в глубокой сковороде или казане в раскаленном подсолнечном масле (масла взять довольно много, как для плова), туда же положить промытый рис, специи, жарить еще минуты 2-3. Затем залить все кипятком - 2 части воды на 1 часть риса, убавить огонь. За 5 минут до готовности добавить мелко порезанные помидоры или томатный соус, немного чеснока.

Самое главное - не переварить рис, чтобы не превратить плов в кашу.

г.Великий Устюг Вологодской обл.

Светлана Костина:

Мой рецепт для похудения «Бездиетный»

Пухленькая я была с детства. Это родители так меня называли. А в школе одноклассники в выражениях не стеснялись. «Жиртрест», «поросенок» - это были не самые обидные прозвища. Из-за этой моей «пухлости» у меня развился комплекс неполноценности, я стала замкнутая, раздражалась по пустякам. Кожа постоянно покрывалась фурункулами, целлюлит был страшный. Надо ли говорить, сколько диет я перепробовала, глотая кашку со слезами пополам, сколько перенесла унижений, когда пыталась устроиться на работу после окончания техникума. Личной жизни, конечно, не было никакой. Вообще никакой! Наверное, я бы ушла в монастырь или еще что сделала бы, если бы случайно не встретила бывшую соседку по дому, с которой давно не виделась. Худая, стройная, кожа как персик, а ведь старше меня лет на 5, и я помню, как мы с ней на пару страдали и мечтали похудеть. Разговорились, и она мне рассказала про какие-то скипидарные ванны, мол, похудела только благодаря им. Я не поверила, но сама втихаря решила попробовать. У нее на бутылке списала адрес и заказала.

Ванны делала один раз в 2 дня по такой схеме: чередовала три желтые и одну белую. Начала с 15 мл раствора на ванну. В дальнейшем увеличивала раствор на 5 мл с каждой ванной, чтобы было покалывание после ванны в течение 45 минут. При этом после ванны, пока кожа распаренная, натирала ноги (места с целлюлитом) гелем «Фитодон» и «Гербамин». Так же пила фиточай «Для снижения веса».

За месяц я сбросила 7 кг без всяких диет! От целлюлита не осталось и следа, а про фурункулы вообще больше не вспоминаю. И на работе все заметили. Один коллега как-то в шутку предложил организовать ванну с шампанским по этому поводу. А я ему тоже в шутку ответила: «Может, лучше со скипидаром?!». Не знаю, как с шампанским, а лучше ванн Залманова никто еще ничего не придумал!

Стандартный курс ванн Залманова (на 3 мес.) - 1500 руб.

Почт. расходы - около 200 руб.

ВНИМАНИЕ!!!

Вы можете получить бесплатную консультацию специалистов по применению и заказать **настоящие ВАННЫ ЗАЛМАНОВА** по тел. в Москве **(095)739-06-36** или по почте: **111250, г.Москва, а/я 70 "ИНСТИТУТ НАТУРОТЕРАПИИ"**

И, пожалуйста, не путайте ЭМУЛЬСИЮ ЗАЛМАНОВА от ИНСТИТУТА НАТУРОТЕРАПИИ с другими эмульсиями.

Проверяйте наличие голограммы на упаковке!

Предложение действительно только для жителей РФ

На правах рекламы

Сертифицировано

Про редьку и горох

Многие хозяйки редьку заливают холодной водой, чтобы убрать лишнюю горечь. А я делаю по-другому. Редьку или режу соломкой или тру на терке, солю по вкусу и оставляю в покое на 5-10 минут. Горечь уходит мгновенно.

А чтобы гороховое пюре было вкусным и чтобы горох быстро разварился, достаточно при варке добавить в воду ложку растительного масла. Тогда горох не надо замачивать на несколько часов.

Надежда АФАНАСЬЕВА, г. Вольск Саратовской обл.

Тем, у кого есть хаврошки

Мой совет для тех, у кого в хозяйстве есть свиньи-хаврошки. Когда топят смалец, то шкурку с сала обычно снимают. Так вот я эти шкурки обычно замораживаю, а потом применяю для варки холодца из любого мяса. Холодец получается такой густой, что его хоть ножом режь, потому что в шкурке находится большое количество желирующих веществ.

Светлана КОСУХИНА, с. Шедок Мостовского района Краснодарского края.

Почему мясо сухое?

Спешу ответить на вопрос, заданный **Натальей Борисовой.**

Наташа! Буженину делайте в фольге. Расстелите лист фольги, положите тонкий слой сала, затем положите кусок мяса и сверху накройте или тонким куском сала (свежего, несоленого) или кусочком внутреннего жира. Закройте это вторым куском фольги, край соедините жгутиком, получится «мясо в домике» - и в духовку. Всегда получается сочное, прекрасное мясо.

Ольга ЯКОВЛЕВА, г.Новокубанск Краснодарского края.

[illegible]

Мой сын в садик пошел в 3 годика. Однажды он сказал, что в садике борщ вкуснее. Я не поверила, а он изо дня в день так говорил.

Пошла я к садиковским поварихам, а они смеются: «Вы не первая, кто к нам из-за борща приходит».

А секрет вот в чем. Свеклу для борща нужно почистить и варить целиком все время варки бульона. Потом мясо и свеклу вынуть, бульон процедить и варить борщ как обычно. И только в самом конце вареную свеклу потереть на крупной терке, положить в уже готовый борщ, дать закипеть и сразу выключить.

Вкус получается особенный, а цвет отличный. Вот такая технологическая тонкость.

Теперь у меня уже есть внук, и он именно мой борщ любит.

Татьяна ДОРОФЕЕВА, г. Воронеж.



Муку до[illegible] прави[illegible]

Я закончила курсы поваров-кондитеров, получила 4-й разряд. И хоть работу найти трудно по этому профилю, зато многому научилась, и теперь пеку торты для всех родных и знакомых, украшаю их не хуже магазинных. Что я хочу посоветовать М.БАЛИЦКОЙ, чтоб бисквит не опадал.

Он не опадет, если вы муку будете добавлять не в процессе взбивания миксером. Просто возьмите ложку и движениями сверху вниз осторожно замешайте муку небольшими порциями, просеивая через сито.

О том, что во время выпечки духовку открывать не надо, уже писалось.

Наблюдайте за бисквитом через окошко в дверце. А если его нет, ориентируйтесь на нежный аромат из духовки. Когда он появится, тогда можно смело открывать дверцу через 2-3 минуты.

Лариса БУРЬЯНОВА.

309502, Белгородская обл., г. Старый Оскол, мкрн. Королева, д. 29-б, кв. 56.

Любимая песня

Андалузская ночь

По просьбе Марии Зиминой

Андалузская ночь так была хороша!
Сколько было в той ночи веселья!
И порою спадала с крутого плеча
От биения сердца мантилья.
Обнаженная грудь так пылает, горит,
И чуть слышны аккорды гитары,
В винограднике чьи-то шаги шелестят
И мерцает огонь от сигары.
Это он, милый мой, это витязь святой,
Это он, я шаги его слышу,
Он придет и на грудь ко мне бросится вдруг,
И не будет конца поцелуям.
А наутро проснусь, и я снова одна
Все по саду хожу и тоскую,
Вспоминаю то место, где были вчера,
И украдкою землю целую.
У меня нет родных, у меня нет друзей,
Старый муж только деньги считает,
Он так любит меня, так ревнует меня,
Даже в церковь одну не пускает.
Я уйду от него, я сбегу от него,
Я уйду к молодому монаху.
И к нему я прижмусь,
Когда чувствую грусть,
Я ему расскажу все без страха.
По одежде монах, а в душе - человек,
И он может любить с той же силой,
Но любовь для него - непростительный грех,
И искупит его он могилой.
А еще я боюсь на монаха глядеть,
Как глаза у него разгорятся,
И он станет просить, чтоб его полюбить,
И тогда мне грехи все простятся.

Татьяна МАКАРОВА, с.Кр.Октябрь Волгоградской обл.

Ищу песню

Первой роте сегодня ты ночью приснилась...

Мой отец часто напевал песню, от которой в моей памяти остался только один куплет:

Ничего не говорила,
Только рядом до речки дошла.
Первой роте сегодня ты ночью приснилась,
А четвертая рота уснуть не смогла.

Мой отец воевал, в 43-ем 17-летним мальчишкой ушел на фронт. Вечная ему память. Хочу знать все слова, а мотив отлично помню.

Галина СЕРГАНОВСКАЯ, г. Великий Новгород.

Спрашивали?

«Чахохбили» - рагу из птицы по-грузински

Для **Л.Ивановой** - отличный рецепт!

Курица - 1 кг, сливочное масло - 80 г, лук репчатый - 40 г, томатная паста - 60 г, свежие помидоры - 3-4 шт., чеснок - 1-2 дольки, лимонный сок или винный уксус - 1 ст. ложка, зелень рубленая (кинза, петрушка, мята, укроп) - 3 ст. ложки, черный перец, соль по вкусу.

Подготовленную птицу разделать на порции, подсолить, обжарить в сотейнике с разогретым жиром. Добавить нарезанный кольцами репчатый лук, закрыть крышкой и жарить до готовности. Затем положить томатную пасту, через 10 минут добавить очищенные от кожицы свежие помидоры, нарезанные дольками, толченый чеснок, лимонный сок или винный уксус, измельченную зелень кинзы, мяты, укропа, петрушки, черный перец, небольшое количество воды или бульона и тушить еще 5 минут. При подаче посыпать зеленью.

Татьяна ПАВЛОВА, д. Сюрбеево Цивильского р-на, Чувашия.

Банановое парфе «Это что-то!»

Загорелась желанием помочь вашей читательнице **Алле Сусуйкиной**. Я разделяю ее вкус - мне тоже очень нравятся всевозможные парфе - как в чистом виде, так и «в компании» с тортами. Правда, сама я готовила это чудо в качестве самостоятельного блюда, без торта. Очень вкусно! Когда я угощала подругу, та попросила варенья и, полив им свою порцию вкуснятины, принялась уплетать - аж за ушами трещало. А мне и без варенья нравится. Попробуйте - уверена, вы будете в восторге.

Продукты рассчитаны на 4-5 порций.

1 яйцо + 2 яичных желтка, 100 г сахара, 0,5 ч.ложки тертой цедры апельсина, ванилин, 2 ст.ложки амаретто, 1 ст.ложка рома, 2 спелых банана, 2 ст.ложки лимонного сока, 40-50 г темной шоколадной стружки, 500 мл сливок.

Взбить до образования пены яйцо и желтки. Вскипятить сахар с 50-70 г воды и варить 1 минуту. При постоянном помешивании влить горячий сироп в яичную массу, смешать с цедрой и ванилью. Поставить массу на ледяную водяную баню и мешать ручным миксером до полного охлаждения.



Когда охладится, подмешать амаретто и ром. Протертые через мелкое сито бананы перемешать с соком лимона. Все смешать, добавив шоколадную стружку, влить хорошо взбитые сливки. Выстелить прозрачной пленкой форму, наполнить ее нашим великолепием и поставить на ночь в морозилку. На следующий день опрокинуть парфе из формы, удалить пленку, нарезать десерт ломтиками.

Виктория БЕЛЯЕВА, г.Краснодар.

Встретились письма

Написать я вам решила не просто так. У меня есть большая просьба к читательницам. Пожалуйста, поделитесь рецептом сахарной или молочной мастики. Может, кто умеет ее готовить?

Людмила Пустовалова написала, что торт «Алешенька» (№ 7, 2005) она украшает цветами из сахарной мастики. А рецепта мастики не привела. Жаль.

Заранее всем благодарна.

Вера КАШКАРОВА,
д. Минино Емельяновского района
Красноярского края.

Н. Михайлова:

Сахарная мастика

Для украшения торта можно приготовить сахарную мастику: 5 г желатина (1 ч. ложку) залить половиной стакана воды и оставить набухать часа на два. Затем поставить на водяную баню, но не кипятить. В полученную массу добавляем порциями сахарную пудру (уйдет около 0,5 кг). В конце добавить несколько капель уксусной эссенции, все перемешать до однородной массы (должно получиться как густое тесто). Из этой массы можно лепить любые фигурки. Хорошо получаются корзиночки, я их плету на перевернутой чашке.

Массу можно окрасить соком моркови, петрушки, свеклы, какао. Эта масса очень хрупкая, быстро сохнет и крошится, поэтому берем небольшими порциями.

Однако эта масса удобна и тем, что ее можно хранить длительное время в плотно закрытом целлофановом пакете, еще лучше - обернуть сверху влажной марлей.

Сахарную пудру я готовлю в обычной кофемолке из обычного сахарного песка. Чтобы рисовальная масса получилась удачной, посуда, в которой она готовится, должна быть сухой, а сахарная пудра иметь небольшую влажность (поставить на ночь около тарелки с водой).

г.Саратов.

Ржаные ватрушки

Ольга Глибина просила рецепт выпечки из ржаной муки.

Поставить опару из **200 г ржаной муки, 0,2 л теплого молока и 20 г дрожжей.** Когда опара поднимется, добавить 1 ст.ложку сливочного масла, немного соли и столько ржаной муки, чтобы получилось тесто, которое можно раскатать. Хорошо выбить тесто и дать еще раз подняться. Затем раскатать небольшие лепешки, положить на середину каждой **картофельное пюре с жареным луком и сливочным маслом**, защипать в виде ватрушек и испечь в духовке до румяности, смазав **яйцом**.

Галина КУЗЬМИНСКАЯ, Санкт-Петербург.

Из кальмаров

Для **Е. Ермаковой.**

Кальмаров почистить и сырыми порезать на кольца.

Лук и морковь обжарить, положить кальмары, чуть **посолить, поперчить, добавить 1 ст.л. майонеза,** закрыть крышкой и тушить 5 минут. На стол подавайте прямо в той посуде, в которой готовили.

Валентина БОЛЯСОВА, г. Владивосток.

Уход, предупреждающий старение вашей кожи

Если вам не нравится ваше отражение в зеркале, а хочется выглядеть моложе и привлекательней, то специально для вас представляем плацентарную маску, питательную, с эффектом лифтинга, акульим жиром и экстрактом оливковых листьев. Через 2 недели после начала применения, вы получите уникальный результат, способный удовлетворить самых придирчивых женщин и мужчин, лицо омолаживается за счет естественной стимуляции обменных процессов, обеспечивающих формирование новых клеток кожи. Маска также удовлетворит потребности молодой кожи, придаст ей здоровый цвет, повысит сопротивляемость кожи воздействию окружающей среды, тонизирует, эффективно действует против морщин. Рекомендуются для женщин до и после 30 лет, в зависимости от состояний вашей кожи. Маску можно использовать несколько раз, до тех пор, пока ткань остается влажной. Вскрытую маску необходимо хранить в холодильнике. Рекомендуется применять маску ежедневно 2 недели, подробная инструкция указана на упаковке.



Немного о маске: благодаря экстракту плаценты овцы, маска обладает выраженным эффектом лифтинга, стимулирует синтез коллагена и эластина, укрепляющего клетку. Входящие в состав акульего жира соединения обладают мощными лечебно-профилактическими свойствами: способствуют заживлению кожи, восстановлению иммунитета и защите от инфекций, активно питают кожу. Экстракты морских водорослей и оливковых листьев оказывают увлажняющее действие, снимают напряжение и усталость кожи. В результате кожа приобретает жизненную силу, становится нежной, мягкой, гладкой, повышается упругость и эластичность, МАСКА абсолютно безвредна, применяется с целью:

- *безоперационной подтяжки лица;*
- *восстановления, омоложения и осветления кожи;*
- *уменьшения морщин и предупреждения их образования;*
- *снятия напряжения и усталости, придания лицу свежести;*
- *устранения пигментации.*

Немного о плаценте: само слово "плацента" ассоциируется с чем-то волшебным, ну вроде машины времени, способной перенести нас в те времена, когда наша кожа была младенчески нежна и свежа, сами мы находились под надежной защитой, а все необходимое для жизни доставалось легко и без труда. Косметологи считают, что вещества, содержащиеся в плаценте, заставляют клетки кожи вспомнить молодость на биохимическом уровне.

Немного о производителе маски: косметическая фабрика "Лю Ши Цао" (Китай) использует в производстве традиционную китайскую медицину, разработки швейцарских специалистов, а также высокую культуру производства в лучших традициях крупнейших западных производителей. Маска пользуется огромным спросом во многих уголках нашей страны, и не только, а если пользуется спросом, то, значит, люди получают отличный результат.

В заключение мнение наших покупателей:

Светлана К., г. С.-Петербург *"...Я счастлива, что появились маски, способные продлить молодость, а вместе с ней радость и счастье женщины. Результат после 2-недельного применения маски превзошел самые смелые ожидания. Хочу и дальше быть молодой и красивой. Жду от вас еще 20 масок...".*

Марина А., Краснодарский край. *"...Купила у вас 10 масок. Не ожидала полученного эффекта. Выглядеть стала лет на 10 моложе. Но почему-то не заказала у вас плацентарную маску для глаз. Вышлите, пожалуйста, одну упаковку масок для глаз...".*

***Олег И.**, Новосибирск. "...Теща посоветовала заказать у вас плацентарные маски с акульим жиром. Она, оказывается, давно уже ими пользуется. Результатом довольна, поэтому всем и рекомендует. Вот и решил приобрести 10 масок для моих родителей...".*

Кристина П., Московская область. *"...Большое спасибо за маски с акульим жиром. Они мне очень помогли стать моложе в короткий срок, безболезненно. Подруги не сразу поверили в мой метод омоложения кожи с помощью маски. Но от положительного результата, наверное, только пришли в себя. Наконец-то и в России появилось цивилизованное решение продления молодости нам "самым слабым и беззащитным". Спасибо за оригинальное решение....".*

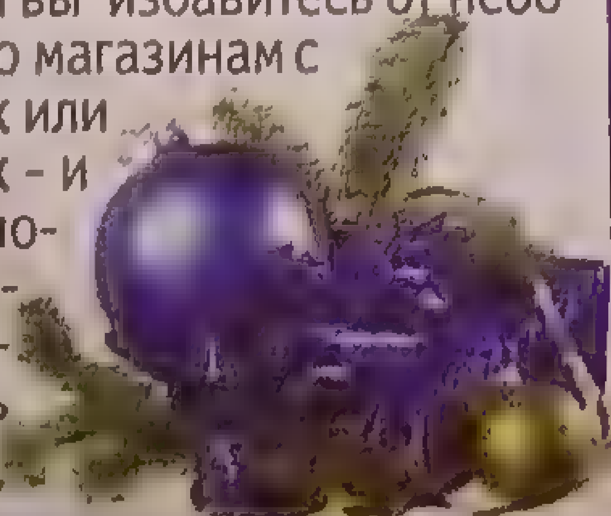
Также в продаже имеется:

Плацентарная маска с акульим жиром и экстрактом оливковых листьев против морщин с эффектом лифтинга для области глаз. Тройное действие: против морщинок, мешков и кругов под глазами. Цена за 10 пакетов (2 в маски в 1 пакете) и сувенирная коробка - 490 руб. + 7 % почтовые расходы. (Смотрите условия покупки).

Маска эффективно разглаживает мелкие морщинки, стимулирует кровообращение, устраняет отеки и мешки под глазами. Входящие в состав акульего жира соединения способствуют защите от инфекций и активно питают кожу. Экстракты морских водорослей и оливковых листьев оказывают увлажняющее действие, снимают напряжение и усталость кожи. В результате кожа выглядит свежо и соблазнительно, ваши глазки сияют.

Новогоднее предложение

По специальной цене: всего за **679** руб. + 4 % почтовые расходы вы получите подарочный набор из 14 плацентарных масок для лица, области глаз, губ, шеи, области декольте, рук и сувенирную коробку, которая обязательно пригодится в домашнем хозяйстве. (Смотрите условия покупки). Приобретите набор масок у нас - и вы получите почти все необходимое, что нужно женщине, чтобы выглядеть неотразимо и моложе. Купите в подарок набор масок для любимого человека - и он обязательно останется довольным и счастливым, а вы избавитесь от необходимости долго и мучительно ходить по магазинам с вопросом, что подарить ему на праздник или на день рождения. Купите набор масок - и мы надеемся, что вы не пожалеете о потраченных средствах, а эффект от применения масок ещё долго будет сохранять молодость вашей кожи, радовать вас, поднимать настроение.



Заказать плацентарную маску питательную с эффектом лифтинга, акульим жиром и экстрактом оливковых листьев (лицо+шея) можно по почте: вы пишете разборчиво заявку (индекс, адрес, Ф.И.О. кол-во и название) и отправляете её по адресу: **302961, г. Орел, МСЦ а/я 15 (ГМ), отдел "Товары почтой".** Оплата при получении. Стоимость 10 (десяти) масок - **599** руб. + 6 % почтовые расходы. Кроме того, всем заказавшим 10 масок - сувенирная коробка и наш каталог бесплатно в подарок.

ВНИМАНИЕ, АКЦИЯ: подробности читайте в нашем каталоге. Тел./факс для справок: **8 (0862) 36-90-35, 49-50-77**
Эл. почта: **med@ortes.ru** . Сайт: **www.med.ortes.ru**
Для оптовых покупателей: **(0862) 36-90-39,**
с 1.12.2005г. код города Орла (4862).

Поздравляем всех с наступающим 2006 годом.
Желаем здоровья, красоты и долгих лет жизни.

Маски прошли клинические и лабораторные испытания и сертифицированы АНО НИИСНДВ и Госстандартом РФ. Если у вас есть склонность к аллергическим реакциям, прежде чем начать пользоваться маской, обратитесь к врачу. Мы гарантируем качество приобретаемой у нас продукции.

Сертификат соответствия РОСС CN GH14 B15351 РОСС.RU.ПР 14. А13547 На правах рекламы.

И напоследок...

В номере:

ПРАЗДНИК! СТР.3
Торт «Ежик»
Жаркое «Семейная радость»
Рыба с грибами «Золотая рыбка»
Торт «Цуккини в шоколаде»
Салат «Рубиновые бусы»
Мясные рулетики «Соблазн»

САЛАТЫ И ЗАКУСКИ, СТР.4-5
Салат «Лакомый кусочек»
Салат «Курочка Ряба»
Закуска «Икра красная»
Закуска «Икра черная»
Салат «Снежное чудо»
Чипсы «Хрустики»
Салат «Первый снежок»
Икра из орехов и сала
Салат «Эдем»
Салат «Зимний сон»
Салат «Быстрик»
Салат «Кабриолет»

ХОЧЕТСЯ МЯСА? СТР.6
Мясо под новой «шубой»
«Котлеты из Переделкино»
Субпродукты в томатно-луковом соусе
«Иртыши»
Куриные окорочка «Барбекю»

ВКУСНАЯ РЫБКА, СТР.7
Рыба по-монастырски
Рыба «Простушка»
Диетические пельмени
Закуска «Бурлацкая»
Расстегаи с горбушей

СЛАДОСТИ К ЧАЮ, СТР.8
Пирожное «Картошка»
Конфеты «Ежики»
Рулет «Затейник»
Пряники «Миллеровские»
Пирог по спирали
Печенье «Сигаретки»
Маковник
Пирог к чаю

ТОРТЫ, СТР.9
Торт «Новогодняя ночь»
Торт апельсиновый «Африка»
Торт «Новогодний»
Торт «Кофейный»

НОВОГОДНИЕ УДОВОЛЬСТВИЯ, СТР.10
Индейка в вине с пюре из вишен
Жаркое из лося
Баранина под соусом с вином
Камбала по-царски
Говядина в красном вине

ПОСТНЫЙ СТОЛ, СТР.12
Фаршированная рыба
Фасоль маринованная «Красная горка»
Плов овощной «Трапеза»
Салат «Золотая осень»
Суп «Тихий день»
Салат «Кочанок»

в продаже в декабре

- **Салаты и закуски к праздникам и на каждый день.**
- **Необычные первые блюда:** борщ "Антонович" с яблоками, "Праздничная солянка", суп "Калейдоскоп"...
- **Вторые блюда на любой вкус:** запеченная рыба "Золотое дно", оригинальный плов с курицей "Ассорти", мясные рулетики и т.д.
- **Домашняя выпечка** - радость для каждой семьи (пирожки, пицца, торты...).
- **Десерты:** "Апельсины в кляре", фруктовый торт "Седьмое небо", мороженое "Эдем" и другие.



Провожаем старый год мировой закуской
Она должна быть вкусной и красивой

Сказочные салаты
В Новый год даже салаты - просто восторг!

Мясные шедевры
Утонченность этих блюд восхитит ваших гостей.

Волшебные торты - для исполнения желаний
В Новый год так хочется всех сделать счастливыми!



СЛЕДУЮЩИЙ НОМЕР ВЫЙДЕТ 21 ДЕКАБРЯ

«СКАТЕРТЬ-САМОБРАНКА» №25(90), декабрь 2005 г.
Главный редактор В.В.ШАБАНОВА
Адрес: 603126, Н.Новгород, ул. Родионова, 192, корп.1. Телефон 8(312) 32-98-16
e-mail: doctor@gmi.ru

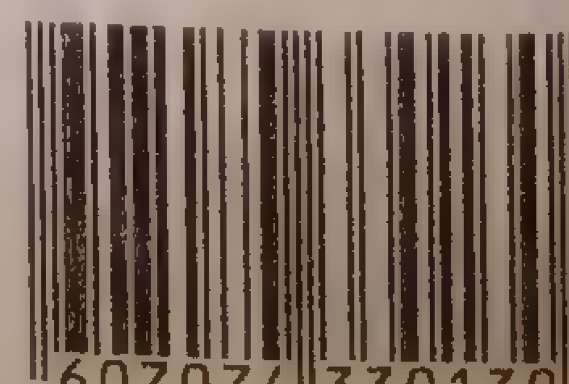
Учредитель - ООО «Слог». Генеральный директор Т.С.ДЕНИСОВА
Телефон 8(312)75-98-67. e-mail: slog@gmi.ru

Рекламное агентство
Дирекция: (8312) 34-88-20, 34-82-54.
Прием рекламы: (8312) 34-91-15, 34-91-16.
Региональная группа/факс: (8312) 34-88-22.
e-mail: reclama@gmi.ru

Служба распространения и доставки
Телефоны: 8 (312) 75-98-68, 75-97-53, 75-97-54
e-mail: sales@gmi.ru

Подписные индексы 15499, 16550

Газета зарегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций 20.01.2003
Регистрационное свидетельство ПИ № 77-14485
Подписано в печать 22.11.2005 г. в 16 часов (по графику - в 16 часов)
Тираж **442 702.** Заказ №804. Цена договорная
За достоверность рекламной информации ответственность несет рекламодатель.
Отпечатано в **ООО «Печатный мир»**, Н. Новгород, ул Ларина, 7
Распространение в Республике Беларусь -
ООО «Арго-НН». Адрес: 220030, г.Минск, ул.К.Маркса, д.15, офис 313, тел. 206-68-46.
Подписной индекс РУП «Белпочта» 15499



СКАТЕРТЬ-САМОБРАНКА

№ 26 (91) 2005

Виктория Беляева:

Жаркое с грушами и мёдом «Фигаро»

1 кг свинины, 1 стакан красного вина, сок и натертая цедра 1 апельсина, 1 стакан воды, 5-6 ст. ложек растительного масла, 2 груши, 1 ст. ложка меда, соль, черный молотый перец.

В раскаленном масле потушить мелко рубленный лук. Обжарить мясо на сильном огне. Влить вино, сок апельсина, воду, добавить натертую цедру, посолить, поперчить, довести до кипения и под крышкой тушить в течение часа на слабом огне.

Груши очистить, нарезать кружочками, полить медом, положить сверху мяса под крышку и тушить до готовности еще где-то 0,5 часа

г.Краснодар.



Те же и «Марсианка»

Хочу поблагодарить **Наталию Тулинову** за торт «Всегда удачный» (№ 10, 2003), **Валентину Манакову** за салат «Оранжевое чудо» (№ 18, 2003), **Елену Овчарову** за салат «Марсианка» (№ 10, 2004).

Галина **ИВАНОВА**, г. Санкт-Петербург.

Вкусно, быстро и недорого

В № 1 за 2005 год были опубликованы очень вкусные рецепты. Спасибо **Алене Агеевой** за пирог «Катя», **Марине Григоренко** за рыбу в томате «Пятница», **А.Г.Шелаховой** за салат из редьки «По-новому». Блюда получились очень вкусные, быстрые в приготовлении и, что важно, - недорогие.

Нина **ЛОПАТИНА**, г. Жигулевск Самарской обл.

Браво!

Я давно уже не готовлю салат «Оливье» и селедку «под шубой». Теперь «моими фирменными» стали рецепты «Разбитое сердце» (№ 26, 2003) **М.Бурнашовой**, «Фламинго» (№ 5, 2004) **Н.Куаншкалиевой**, «Окорочка в коробке» (№ 3, 2004) **Н.Даниловой**, запеченные окорочка «Триумф» (№ 14, 2004) **Е.Литвинец**, «Король Лев» (№ 7, 2003) **Н.Козиной**.

Благодаря газете я научилась делать квас по рецепту **Г.Калининой** (№ 12, 2004), а то раньше у меня всегда получалась бражка.

Дорогие читательницы! Вы все-таки не попробовали «Зеленые лепешки» **Татьяны Агаревой** (№ 12, 2005)? А зря! Моя семья ела их все лето. Правда, маленько объелись, ну, ничего, до лета еще соскучимся по этому блюду. Я и бабушек на рынке, где покупала зеленый лук, научила делать лепешки.

Рецепт **Н.Семиткиной** «Тесто за 15 минут» и в самом деле памятника достоин. Я раздаю его знакомым и незнакомым (сидя в поликлинике в очереди) людям.

Моим домашним очень понравились «Сушки» (№ 26, 2004) **Н.Дюльдиной**. Очень вкусно!

И еще моя семья еженедельно требует суп **Н.Козловой** «Нет мяса и не надо» (№ 14, 2003).

Очень хочется крикнуть всем женщинам «Браво!»

Ольга **ВАСЯЕВА**, г. Нижний Новгород.

Я тоже вам благодарна!

Прочла в очередном номере «Скатерти-самобранки» сразу две благодарности в свой адрес. Не скрою - было очень приятно!

Хочу в свою очередь тоже сказать спасибо:

Людмиле ТЕПЛЫХ за салат «Смак» (№ 9,2003),

Елене ГОРБУНОВОЙ за мясной торт «Ромашка» (№ 9,2003).

Ирине ПОПОВОЙ за мясо по-поповски (№ 7,2004). Я просто покорена этим рецептом! Мясо получилось очень вкусным, теперь буду готовить его всегда.

Елене ПОПОВОЙ за салат «Прованс» (№ 12,2004).

Татьяне ИОНОВОЙ за «Обед для всей семейки» (№ 13, 2004). Подобных рецептов существует множество, но у Татьяны он самый вкусный.

Татьяне КИСЕЛЕВОЙ за салат из свежей капусты с огурцами (№ 15,2004).

Т.ОБЪЕДКО за салат из моркови «Яна» (№ 18,2004).

Марине САФРОНОВОЙ за грибную солянку (№ 18, 2004).

Анне ЗАМЯТИНОЙ за торт «Парижанка» (№ 22, 2004) Очень красивый и вкусный тортик!

Ирине МУРАШОВОЙ за макаронный гарнир «Федот, да не тот» (№ 22, 2004).

Светлана **СУХАНОВА**, г. Оренбург.

ПИСЬМА С БЛАГОДАРНОСТЯМИ ПЕЧАТАТЬ ОБЯЗАТЕЛЬНО НАДО. Когда у моего мужа был юбилей, то на столе было 10 салатов, которые я приготовила по рецептам «Скатерти-самобранки». Салаты всем понравились. Рецепты всех десяти салатов распечатали, и они разошлись почти по всему заводу.

Валентина **СОМОВА**, г. Городец Нижегородской обл.

Почему из самарских читателей никто не посылает рецептов? **САМАРА, АУ!**

Так завидую Валентине Барановой, которая нашла себе подругу через газету и может с ней часами разговаривать. У меня в этом плане возможности нет. А все потому, что жители Самары молчат. Неужели не хотят делиться своим опытом через газету? Не верю!!!

Может, кому удобнее переписываться со мной по электронной почте? С нетерпением жду писем по адресу crazydi@mail.ru.

Диана **ПАНИНА**, г. Самара.

Советы толстушкам печатать не стоит. Кто хочет, напишите мне. Расскажу, как **ПОХУДЕЛА ЗА ЛЕТО НА 10 КГ.**

Татьяна **НИКИТИНА**.

603163, Н.Новгород, Казанское шоссе, д. 17, кв. 116.

[illegible]едакции:



Эту неописуемую красоту нам прислала Нина Ивановна Лопатина из г.Жигулевск Самарской обл.. «Так хочется сделать вам приятное, - пишет она, - **ПРИМИТЕ МОИ МАЛЕНЬКИЕ ПОДАРОЧКИ**, я их делала от всей души. Я занимаюсь вязанием и вышивкой 8 лет. За этим занятием я забываю все плохое».

Дорогая Нина Ивановна, мы просто восхищены вашим талантом! Огромное спасибо. Ваш подарок займет лучшее место в нашем импровизированном музее.

Фото **Ю.ЛАШУКА**.

НЕ НАДО НАМ НИКАКИХ «ЦЕЛЕБНЫХ МЕНЮ»! Не портьте вы вашу классную газету!

И было бы лучше место, отведенное под «Любимую песню», отдать рубрике, рассказывающей об украшении блюд.

Кстати, до знакомства со «Скатертью-самобранкой» мне казалось, что вкусно умеют готовить только в Ростовской области и Краснодарском крае. Оказалось, это не так.

Марина **КОНОВАЛОВА**, г. Сальск Ростовской обл.

Не выкидывайте «ворчалки»! Мы с дочкой над ними **СМЕЕМСЯ ДО УПАДУ!**

Нина **АРТЮШЕВСКАЯ**, г. Осиповичи Могилевской обл., Беларусь.

Не нравятся вам рыбные котлеты - ну и Бог с ними! Делайте что-нибудь другое. **ЗАЧЕМ ШУМЕТЬ НА ВСЮ СТРАНУ?**

Не хотите больше писать в газету? Найдутся другие, и газета от этого хуже не станет.

Взрываются банки? Они у всех взрываются. Это не автор виноват, он с вами банки не закручивал.

Я это к тому, что давайте не будем ругать друг друга. Зачем из теплой газеты делать скандальную. Какой-то «брехунок» получается...

Ольга **РОДИОНОВА**, с. Калинино Новодеревенского района Рязанской обл.

Наталья Моисеева:

Фаршированная рыба «Праздничная»

Использовать можно любую, не слишком костистую и достаточно крупную рыбу, лишь бы поместилась на противне (горбуша, щука, судак, карп, крупный терпуг и пр.).

Рыбу очистить от чешуи, вымыть и сделать надрез вдоль спинки, затем осторожно отделить позвоночник, реберные кости, удалить жабры и внутренности. Голову и хвост оставить, т.к. цельная рыба выглядит на блюде эффектней. Если же рыба очень крупная, то отрезать голову и хвост. Натереть рыбу изнутри и снаружи смесью соли со специями: красный и черный молотый перец; мускатный орех и пр. по вкусу. Заполнить брюшко рыбы фаршем, зашить разрез на спинке либо скрепить зубочистками или туго перевязать суровой ниткой тушку рыбы.

Фарш: мелко нарезать или пропустить через мясорубку филе (можно использовать молоки) этой же или любой другой рыбы и 1-2 головки репчатого лука. Добавить в эту массу немного размягченного сливочного масла или маргарина, кусочек хлеба, замоченного заранее в молоке или сливках, соль и специи по вкусу.

Тушку рыбы выложить на смазанный маслом противень, запечь при температуре 180-200°С. Готовую рыбу немного остудить, выложить осторожно на большое овальное блюдо, вынуть нитки и аккуратно нарезать поперек или немного наискось на крупные ломти, украсить овощами, зеленью, лимоном, маслинами. Зимой хороши мелкие консервированные помидоры, маринованные яблочки, сливы, вишни. Летом неплохо добавить листочки и цветки настурции, шнитт-лука, бораго (огуречная трава) - все зависит от вкуса и возможностей хозяйки. Украшения вполне подходят в качестве гарнира. Вкусно и эффектно!



Кстати, это блюдо вполне подходит и в качестве горячей закуски или горячего блюда.

P.S. Рыбу удобней запекать на противне без одного бортика, что позволяет легко выложить ее на блюдо.

п.Урск Гурьевского р-на Кемеровской обл.

Фото автора.

Наталья Филатова:

Торт «Медовый спас»

5 яиц, 1 стакан сахара, 1 стакан меда, 1 ст. ложка соды, 3 стакана муки.

Яйца с сахаром перемешать, взбить миксером и добавить соду, мед и муку. Все размешать и поставить в холодильник на 12 часов. Вынуть, выпечь 3 коржа и смазать сгущенкой. А сверху украсить фруктами и ягодами из варенья.

Торт получается пышным и очень вкусным. Его любит вся моя семья, а особенно муж.

с.Тепловка Пестравского р-на Самарской обл.

Фото автора.



Любовь Ткач:

Жаркое с грибами «Устоять невозможно»

1 кг грудинки, 50 г жира, немного сала, 0,5 кг грибов, перец, соль, приправа для мяса.

Грудинку нарезают кусками и обжаривают в жире, солят и посыпают перцем. На дно посуды кладут ломтики сала, на него обжаренное мясо, а сверху свежие грибы. Мелкие грибы кладут целыми, а крупные разрезают на 4 части (Если затруднительно купить шампиньоны, можно сушеные грибы размочить и отварить). В посуду наливают немного горячей воды, добавляют черный перец, соль и тушат на огне около часа под крышкой. Приготовленное мясо вместе с грибами помещают в центр большого блюда, обкладывают отварным картофелем, соус процеживают и заливают им мясо. Картошку посыпают мелко нарезанной зеленью.

г. Тольятти Самарской обл.

Татьяна Якименко:

Десерт «Лебединое озеро»

Тесто: 1 стакан муки, 1 стакан воды, 100 г сливочного масла, 4-5 яиц, соль.

Для оформления: 1 пакетик желе.

Вскипятить воду с солью и маслом, всыпать муку, мешая, греть, пока не получится комок из теста. Слегка охладить и по одному добавить яйца. Заварное тесто готово. Теперь из кулька с отверстием выдавить знаки вопроса, это будут «лебединые шеи». Затем ложкой разложить шарики на смазанный маслом противень. Печь булочки при температуре 200-220°С 35-40 минут, а «шеи лебедей» - еще меньше. Пирожные охладить, срезать крышечку, заполнить любым кремом. Крышечки разрезать пополам, вставить в крем - это крылья лебедей, а детали в виде вопросов - это шеи.

Любое желе вылить на поднос или противень. Когда желе застынет, поставить «лебедей» на озеро.

п.Скибы Зимовниковского р-на Ростовской обл.

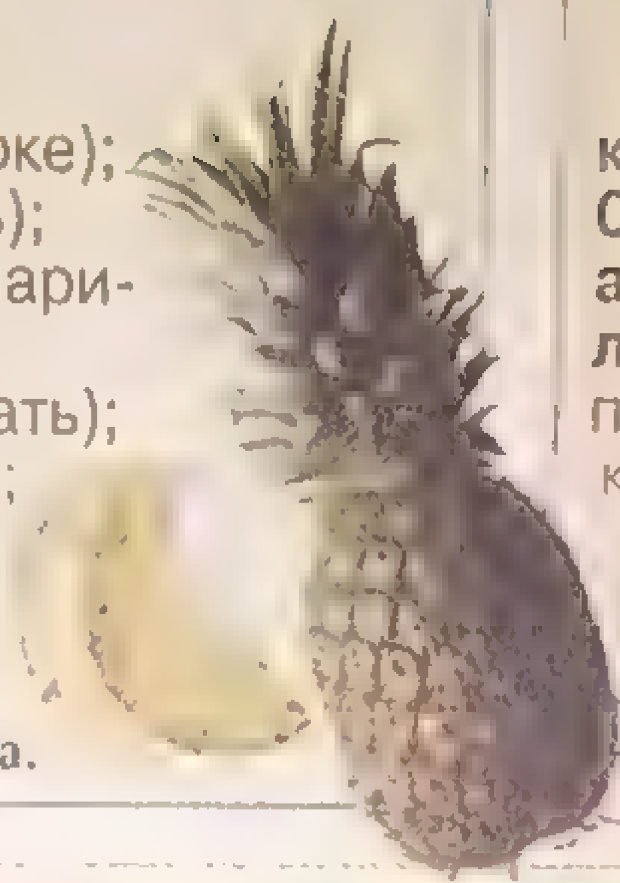
С Новым годом

Светлана Кононова:

Салат «Ананасовый»

Этот салат слоеный.
1-й слой - 10 вареных белков (натереть на мелкой терке);
2-й слой - 200 г крабовых палочек (мелко порезать);
3-й слой - 1 луковица (порезать полукольцами и помариновать минут 20 в уксусе);
4-й слой - ананасы консервированные (мелко порезать);
5-й слой - 150-200 г твердого сыра (потереть на терке);
6-й слой - 10 желтков (потереть на мелкой терке).
Все слои пропитать **майонезом**.
Приятного аппетита!

ст.Сторожевая-2, Карачаево-Черкесская Республика.



Лариса Разживина:

Салат «Ямайка»

4 куриные грудки, 0,5 банки консервированной кукурузы, 0,5 банки консервированных ананасов, 1 пучок зеленого лука, майонез. Грудки отварить в подсоленной воде, нарезать мелкими кубиками, добавить кукурузу и мелко нарезать кусочки ананаса. Добавить зеленый лук и заправить майонезом.

г.Минск. Фото Д.ДАШКОВА.

Елена Лощилина:

Салат «Самый любимый»

Нарезать кубиками **крабовые палочки,** потереть на терке **сыр,** добавить мелко рубленный **чеснок и вареное мясо,** выжать **четвертинку лимона,** добавить маслины без косточек и хлебные гренки, нарезанные кубиками, заправить **майонезом**. Все продукты берутся произвольно.

Салат из бананов «Тропики»

Нарезать некрупными кусочками **2 банана,** добавить **2 ст.ложки размельченных орехов (грецких или арахиса)** и замоченные в течение часа **2 ст.ложки изюма,** потереть на мелкой терке лимон (без кожуры). Все перемешать. Залить **3 ст.ложками сметаны или мороженым.**

г.Моршанск Тамбовской обл.

Надежда Коробова:

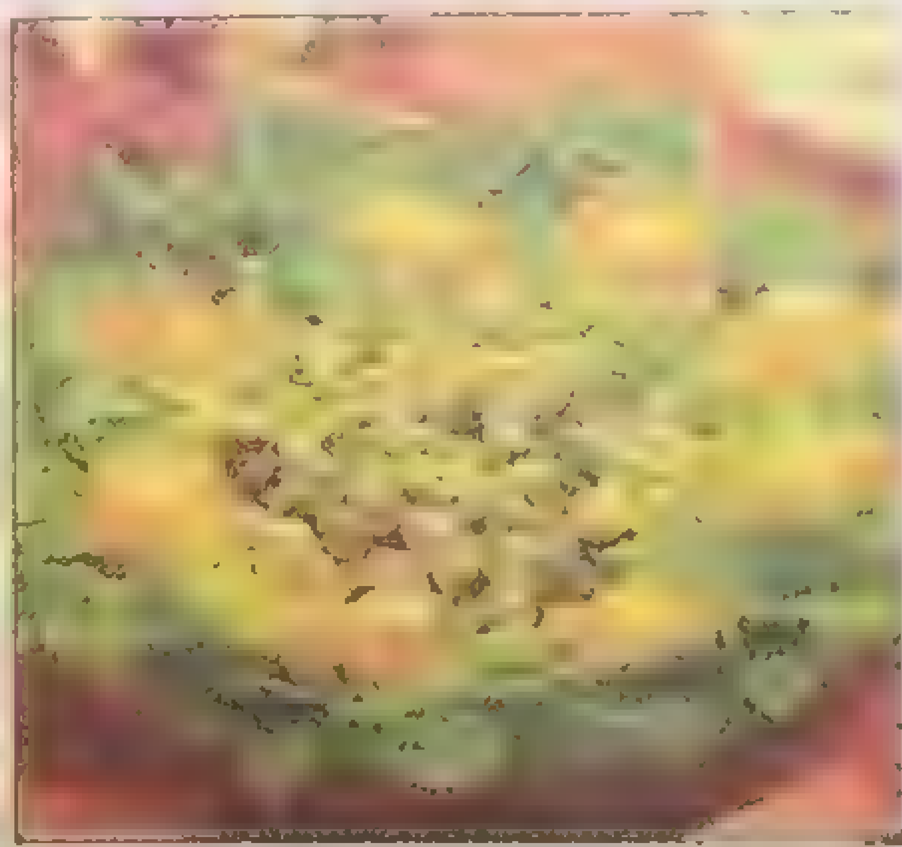
Салат «Черепаха»

150 г вареного куриного филе, 3 вареных яйца, 2 луковицы, 2 яблока, 100 г сыра, 0,5 ст.грецких орехов, майонез, соль.
Салат выкладываем слоями:
1-й слой: белки яиц, натертые на мелкой терке.
2-й слой: мелко рубленное филе курицы.
3-й слой: ошпаренный репчатый лук, мелко порезанный
4-й слой: тертое на крупной терке яблоко.
5-й слой: сыр (на мелкой терке).
6-й слой: желтки яиц (на мелкой терке).
Все слои промазать майонезом. Верх посыпать орехами (измельченными). Из половинок грецких орехов сделать голову и панцирь черепахи.
Салат очень подойдет к праздничному столу

с.Знаменка Славгородского р-на Алтайского края.

Ирина Носыч:

Салат «[illegible]»



200 г отварной телятины, 5 зеленых яблок, 1 банка консервированной кукурузы, 1 банка консервированных шампиньонов, майонез для заправки, лимон, петрушка.
Яблоки нарезать соломкой, сбрызнуть лимонным соком, чтобы не потемнели. Телятину и шампиньоны мелко порезать, смешать все компоненты, посолить по вкусу, заправить майонезом. Уложить горкой в салатник, украсить дольками яблок (или апельсинов), смоченными в лимонном соке, зеленью петрушки.

г.Минеральные Воды Ставропольского края.

Раиса Городничая:

Салат «С Новым годом»

В большую миску натрите на крупной терке картофель, яблоко. Добавьте нарезанные соломкой крабовые палочки и огурцы, а также мелко нарезанные оливки, яйца. Перемешайте и залейте майонезом. Украсьте салат «елочкой» из веточек зеленого лука, а из кусочка свеклы или моркови сделайте маленькую звездочку.
3 отварные картофелины, 2 соленых огурца, 100 г крабовых палочек (можно больше), 1 яблоко, 3 вареных яйца, 1/2 стакана консервированных оливок без косточек, 1 баночка зеленого горошка, 1 баночка майонеза.
Очень вкусно! Аппетитно!

г.Славянск-на-Кубани Краснодарского края.

Елена Зайцева:

Салат «Казанова»

600 г хурмы, по 100 г яблок и лука, 3 ст.ложки растительного масла, 2 ст.ложки лимонного сока, сахар, перец.
Хурму вымыть, освободить от плодоножек и, не очищая от кожуры, нарезать тонкими кружочками. Яблоко вымыть, очистить от кожуры, разрезать на четвертинки и, удалив сердцевину, нарезать тонкими ломтиками. Луковицу очистить и нарезать тонкими кружочками.
Уложить нарезанные кружочки хурмы, ломтики яблока и кружочки лука в салатник и аккуратно перемешать.
Из лимонного сока, растительного масла и сахара приготовить соус для салата. Перед подачей к столу заправить салат соусом и посыпать перцем.

г.Майкоп.

Надежда Власенко:

«Гиблиджи»

Посылаю один из любимых мною рецептов приготовления курицы. Приготовленная по этому рецепту курица получается мягкая, сочная, даже если это была старая курица. Ну а цыплята и окорочка просто тают во рту.

500 г репчатого лука мелко нашинковать, обжарить **со сливочным маслом или маргарином** до бежевого цвета. Я делаю это сразу в утятнице. Затем добавить **600-700 г сметаны** (лучше деревенской), **4 зубчика чеснока,** натертого на мелкой терке, посолить, посыпать **красным перцем.** Дать покипеть 2-3 минуты. Курицу разделать на мелкие кусочки, сложить в утятницу, дать покипеть на среднем огне 40-50 минут (окорочка можно поменьше). Готовность определите по цвету: курица должна стать темно-бежевой, а лук - раствориться. Курица получается, как я уже писала, очень мягкая, а лук в соусе совершенно не чувствуется.

г.Магнитогорск.

Любовь Лавренова:

Индейка по-английски

1 индейка, 3 ст.ложки оливкового масла, 1 лимон, 50 г копченого шпика, 120 г репчатого лука, 100 г миндаля, 100 г изюма, 2 яблока, 80 г молока, 100 г пшеничного хлеба,15 г шалфея, 5 г паприки, 3 г тмина, перец черный молотый, соль - по вкусу.



Тушку посолить, поперчить снаружи и внутри. Сало мелкими кубиками растопить, обжарить в нем мелко нарезанный лук. Хлеб подсушить, нарезать кубиками, смешать с рубленым миндалем, изюмом, яблоками, шалфеем, тмином, лимоном. Этой начинкой не очень плотно начинить индейку, сбрызнуть ее соком 2 лимонов, смазать паприкой, смешанной с растопленным жиром. Завернуть тушку в фольгу и запечь в течение 3 часов в горячей духовке.

За 40 минут до окончания жаренья фольгу снять, чтобы индейка подрумянилась. Выложить готовую птицу на блюдо, украсить дольками печеных яблок, зеленью петрушки и укропа.

Так можно приготовить любую птицу.

г.Ярцево Смоленской обл.

Галина Кузьминская:

Утка с начинкой из чернослива и яблок «Рождественская»

1 утка (весом 1,3-1,5 кг), 250 г чернослива без косточек, 3-4 кисло-сладких яблока, 1 ст. ложка сахара, 1 веточка тимьяна (можно сухого), черный молотый перец, соль по вкусу.

Для подливки: 1 ст. ложка муки, 2 стакана куриного бульона (можно из кубика), 15 мл водки, 1 ст. ложка желе красной смородины.

Утку хорошо промыть, обсушить полотенцем, натереть солью и перцем.

Соединить промытый и ошпаренный кипятком чернослив, очищенные и нарезанные небольшими кусочками яблоки, сахар, тимьян.

Наполнить утку начинкой, закрепить зубочистками. Проткнуть кожу в нескольких местах и посолить. Положить утку грудкой вниз на противень и запекать в разогретой духовке до 190°С около 1-1,5 ч.

Приготовить подливку. Вылить жир, оставшийся от жаренья утки, поставить на огонь, добавить муку, помешать. Затем добавить водку, бульон и желе красной смородины. Тушить, пока подливка не загустеет.

Готовую утку достать из духовки, разделать на порционные куски, разложить красиво на блюде. Залить подливкой.

Очень вкусно и красиво на столе смотрится. И нет специфического запаха утки.

Приятного всем Рождества!

г.Санкт-Петербург.

Добавление к рецепту

Вкуснотища!

Пирог **Ольги Гурьевой** «В самое сердце!» (№20, 2005) я делала и точно по ее рецепту и со своими добавлениями.

Тесто хорошее, в его рецептуре ничего не меняем, а вот начинку лучше сделать по-другому: окорочок, отделив от костей, мелко порезать и обжарить на растительном масле вместе с мелконарезанным луком, остудить. Картофель порезать маленькими кубиками и поварить в подсоленной воде минут 5-7, остудить и смешать с мясом, добавить взбитое, подсоленное яйцо и хорошо перемешать. Начинка готова. Далее по рецепту. Получается вкуснотища!

Огромное спасибо вам, Ольга, за идею. Чувствуется, что вы хорошая и жизнерадостная женщина!

Марина ИЛЬЮХИНА, г.Фокино, Брянской обл.

Добавьте водички

Я готовила «Баклажаны в аджике» по рецепту **Ирины Савченко** (№ 16, 2005). Получилось очень вкусно, но на мой взгляд, немного суховато. Тогда я добавила в аджику 0,5 л воды, а помидоров вместо 1,3 кг взяла 1,5 кг. Стало намного лучше.

Лариса БАРЫШОВА, г. Чебоксары, Чувашия.

Просьбы читателей

Капустный торт с майонезом и орехами

У нас в супермаркетах (в отделах готовой еды) продается капустный торт. Вкус у него сказочный, нежный. А представляет он из себя лепешки с запеченной в них капустой, которые переслоены майонезом с орехами. Но ничего не понятно, какая там капуста, резаная или листом. А главное - что за тесто?

Я спрашивала рецепт, но никто своего секрета не раскрыл. И понятно - конкуренция.

Обращаюсь поэтому к читателям: может, кто знает, как сделать этот торт?

Татьяна ГУСАИНОВА, г. Ставрополь.

Домашний карбонад

Хочу обратиться к читателям: пожалуйста, напишите, кто знает, как в домашних условиях приготовить карбонад.

Наталья КОВАЛЕНОК, х. Задонский Азовского района Ростовской обл.

Вкусный лагман

Очень хочу научиться делать вкусный лагман. Опытные хозяйки, подскажите, пожалуйста, рецептик.

Т. НЕЛЬЗИНА, г. Пермь.

Надежда Сметанина:

Оладьи «Славные»

Картофель - 6-8 шт., копченая колбаса - 200 г, 2 яйца, соль и перец по вкусу.

Колбасу нарезать тонкой соломкой, картофель вымыть, очистить, натереть на крупной терке или порезать соломкой. Чтобы он не темнел, нужно влить немного горячего молока. Затем смешать колбасу и картофель, вбить яйца, и размешать. Эту массу столовой ложкой выкладывать на сковороду с разогретым **растительным маслом** и жарить, как оладьи.

г.Вольск Саратовской обл.

Анна Тодорчук:

Свиные ребрышки «Восхитительные»

1 кг свиных ребрышек, 3 ст.ложки майонеза, 1 ст.ложка меда, 1 ст.ложка соевого соуса, соль по вкусу, 2 ст.ложки с верхом сушеных ягод черноплодной рябины, приправа для шашлыка, 1 луковица, 1 красный сладкий перец, 500 мл воды, 1 ч.ложка приправы к мясу, 3 ст.ложки растительного масла.

Смешать в глубокой миске майонез, мед, соевый соус, приправу для шашлыка, соль, сушеные ягоды черноплодки. Ребрышки вымыть, обсушить, выложить в маринад и хорошенько все перемешать. Оставить на 20-30 минут мариноваться. Затем в глубокой сковороде разогреть растительное масло, вынуть из маринада ребрышки, не отряхивая их, обжарить. Добавить крупно порезанную луковицу и еще немного пожарить, помешивая, чтобы не подгорало. Сладкий перец вымыть, очистить от семян и нарезать соломкой. Добавить их к ребрышкам, продолжая обжаривать все вместе. В миску с оставшимся маринадом влить 500 мл воды, перемешать и вылить в сковороду с ребрышками. Тушить под крышкой 60 минут. За 5 минут до конца тушения добавить приправу к мясу.

Готовые ребрышки подать с картофельным пюре, полив его получившимся соусом.

г.Брест.

Светлана Суханова:

Плов «Божественный»

1 стакан растительного масла (обязательно с запахом), 1 кг говядины, 1 кг лука, 1 кг моркови, 1 кг длинненького риса.

Специи: все по 1 ч. ложке - зира, кинза, паприка сладкая, шафран, томат сухой, черный перец, красный жгучий перец, 2 ст. ложки соли, барбарис сухой.

Масло залить в казан. Когда оно задымит, положить туда говядину, нарезанную кусочками, обжарить ее до корочки. Затем добавить лук, нарезанный полукольцами или кольцами, перемешать, обжаривая лук до полуготовности. Затем добавить морковь (ее нужно нашинковать вручную). Все жарить с морковной соломкой до полуготовности моркови. Затем всыпать все специи, перемешать и только после этого положить соль.

Должна получиться сильно соленая масса. Всю эту массу засыпать рисом. Рис должен быть сухим. Рис с массой из овощей и мяса не перемешивать, а равномерно покрыть. Затем аккуратно залить горячей водой, чтобы не всплыли мясо и овощи. Воды должно быть на два пальца выше риса. Дать закипеть, плотно закрыть крышкой, убавить газ на минимум и ждать 40 минут, крышку не открывать.



Затем открыть крышку. Если рис готов, то плов накрыть большим блюдом и аккуратно перевернуть казан на блюдо: рис оказывается снизу, а мясо и овощи - сверху. Подавать с холодным овощным салатом и зеленью петрушки.

Еще один нюанс: масла брать стакан, если говядина суховатая, если же она сочная, то масла берется немного меньше.

г.Оренбург.
Фото Д. ВОЛОДИКОВА.

Галина Данильченко:

Гречневый гарнир с орехами

Гречку перебрать и обжарить на раскаленной сковороде без масла. Залить **холодной водой - пол стакана**. Пусть немного набухнет.

На другой сковороде на **растительном масле** обжарить **1 головку репчатого лука с сахаром (на кончике столовой ложки)** до золотистого цвета, добавить **1 тертую** на крупной терке **морковь**, пожарить еще 5 минут. Затем добавить **мускатный орех (1/4 ч.ложки), перец черный молотый** и промытый и нарезанный мелко **чернослив** без косточек. Добавить немного воды и потушить минут 5. Затем в эту массу всыпать распаренную гречку, долить **воды примерно 1,5 стакана.** Сначала варить на сильном огне, затем **посолить по вкусу** и огонь убавить до минимума. Томить до готовности гречки.

с.Михайловка Алтайского края.

Роман Видаков:

Сосиски «Особенные»

800 г горячего картофеля, 100 г манной крупы, 2 яйца, 250 г муки, 300 г сосисок, 50 г сыра тертого, острого, 50 г сливочного масла, соль - по вкусу.

Горячий вареный картофель пропустить через мясорубку, вбить в него 1 яйцо, всыпать манную крупу и муку, посолить и эту массу хорошо вымешать. Картофельное тесто раскатать на посыпанной мукой доске, порезать на прямоугольники, соответствующие по длине и ширине сосискам. С сосисок снять оболочку, разложить их на подготовленные прямоугольники, защипать края теста со всех сторон. Яйцо разболтать с растопленным, но не горячим маслом, смазать тесто, разложить завернутые в тесто сосиски на смазанном маслом листе и посыпать сверху острым тертым сыром. Запечь в духовке.

г.Новомосковск Тульской обл.

А.Миронова:

Пирог «Заснула рыбина»

В нашей семье самый любимый пирог - с рыбой. Приготовим обыкновенное **дрожжевое тесто.**



Берем **рыбу**, лучше жирную, я беру скумбрию, отрезаю хвост, плавники, голову, режу ее вдоль хребта на половинки, убираю хребет, косточки. Каждую половинку режу на 4 кусочка, получается 8 кусочков, солю чуть-чуть внутреннюю сторону.

Тесто раскатываю и кладу на смазанный **маслом** противень. Укладываю на тесто кусочки рыбы кожей вверх, которые надо смазать **растительным маслом**, и ставлю в духовку.

Выпекаю до золотистого цвета рыбы. Внучка сфотографировала пирог, и я посылаю фотографию вам.

г.Павлово Нижегородской обл.
Фото автора.

Светлана Броницкая:

Чебуреки «Хуторянка»

400 г мяса, 4 луковицы, 1 пучок зелени, 2 яйца, 1 стакан муки, 250 г майонеза, чеснок, соль, сода, перец.

Мясо, лук и зелень мелко порубить. Добавить майонез, яйца и перемешать. Поставить в холодильник на 1-2 часа, затем добавить муку, щепотку соды, соль, перец и чеснок (по вкусу). Все хорошенько перемешать и пожарить в растительном масле как оладьи.

г.Татарск Новосибирской обл.

Наталья Клюкина:

«Хичин»

Начинка: 1 кг отварного картофеля (его сварить в «мундире»), 0,5 кг твердого сыра. Пропустить через мясорубку, хорошо смешать.

Замесить пельменное тесто, но немного нежнее по консистенции. Сделать лепешки, положить начинку, края защипать, раскатать, как блин (по величине вашей сковороды). Выпекать на сухой сковороде с обеих сторон.

Каждый блин смазать сливочным маслом, сложить друг на друга, как торт. Есть горячим.

г.Карпинск Свердловской области.

Наталья Иванова:

Пицца «А вот и гости»

Когда неожиданно приходят друзья, пицца всегда выручает.

30-50 г свежих дрожжей (я беру пакетик быстрых) развести в **0,5 л теплого молока,** добавить **2-3 ст.ложки сахара.** Когда дрожжи разойдутся, вспенятся, добавить **250 г растопленного сливочного маргарина, 2 ст.ложки растительного масла, соль (на кончике ножа), 0,8-1 кг муки.**

Замесить тесто. Разделить на 2 части (у меня сковорода диаметром 31 см). Специально бортики делать не надо, просто раскатать чуть побольше лепешку. Затем уложить ее на смазанную маслом сковороду, наколоть вилкой и выложить на нее все, что есть на этот момент под рукой: колбасу или сосиски, или кусочки вареного мяса, курицы, кукурузу, помидоры (зимой можно консервированные), сладкий перец, зелень, посыпать приправами. Смазать смесью майонеза и томатной пасты, потереть сверху сыр и поставить в немного разогретую духовку.

Выпекается пицца быстро: чуть зарумянятся бортики - она готова! Вкусная и ароматная.

п. Поляново Смоленской обл.

«Нечаянная радость» для редакции настоящее счастье!

Можно бы о нечаянной радости объявлять в каждом номере, но так много писем от вас, дорогие читатели, что хочется поставить в первую очередь их... Тем не менее восхищаться ими не перестаем и продолжаем высылать сувениры и благодарственные письма в ответ за ту радость, которую они нам доставляют.

На этот раз бандероли с сувенирами придут:

Вере БАЗЕЕВОЙ, которая написала смешную историю про кошку, которая готова была съесть пирог вместе с хозяйкой;

Евгении КОМАР, предложившей ввести два подписных индекса. Идеи по маркетингу дорогого стоят;

Надежде СМЕТАНИНОЙ за стихотворные строчки «Не зли других и сам не злись». Относительно их мы уже получили восторженные отзывы. Одна из читательниц сказала по телефону, что повесила их на кухне в виде памятки;

Юрию ПОНОМАРЕВУ. Как написала одна из читательниц хвалебного отзыва о его рассольнике - «За доблесть!»;

Марии ВАСКЕВИЧ. Мария Николаевна, помнится, назвала редактора «своим». Это восхитило Марину Сивоконь, и она предложила дать автору приз. Призов нам не жалко. Мы и начали с того, что наградили Любовь Сыроватко за одно только слово «девочки». Теперь у нас кругом одни девочки. Это хорошо;

Марине САФРОНОВОЙ, написавшей послание «Здравствуй, чудная газета!» Не думайте, что мы купились на подхалимаж. По стихотворению чувствуется: все написано от полноты чувств, от души;

Людмиле КУШПЕТЮК за частушку «Не муж, а чудо». Нам бы побольше таких мужей!

Ольге КАПУНКИНОЙ за ее фото с дочкой. Обожаем улыбчивые лица на страницах газеты;

В.И.ШАРИНОЙ за то, что прислала фото печеных «поросят». В нашей почте снимок - редкое дело, хотя писем с просьбами «печатайте фото получившихся блюд» немало. Понимаем, что выполнить эти просьбы трудно - не у всех есть фотоаппараты, да и снимки, сделанные домашними «мыльницами», часто не подходят нам по качеству исполнения.

Нине ЛОПАТИНОЙ - за великолепно выполненную вязаную скатерть и вышитые салфетки.

Вот пока и все. Хотя еще куча уже готовых претендентов стоит в очередь.

Редактор.

Елена Гончарова:

Торт «На графских развалинах»

2 яйца растереть с 1 стаканом сахара, 1/2 ч. ложки соды погасить в 1 ст. ложке уксуса или лимонного сока, добавить 1 стакан сметаны, 1/2 банки сгущенного молока, 1,5 стакана муки. Все хорошо взбить.

Полученную массу разделить на 2 части, в одну добавить **2 ч. ложки какао**. Оба коржа выпечь.

После выпечки белый корж разрезать на кусочки, окунуть в **сметану с сахаром (0,5 стакана сметаны и 0,5 стакана сахара)** и уложить горкой на второй корж. Сверху залить глазурью.

Глазурь: сметана и сахар в равных пропорциях, 2 ст. ложки какао варить до кипения, добавить **50 г сливочного масла**, все хорошо перемешать.

г.Липецк.

Анна Бережная:

Торт «Зимний колодец»

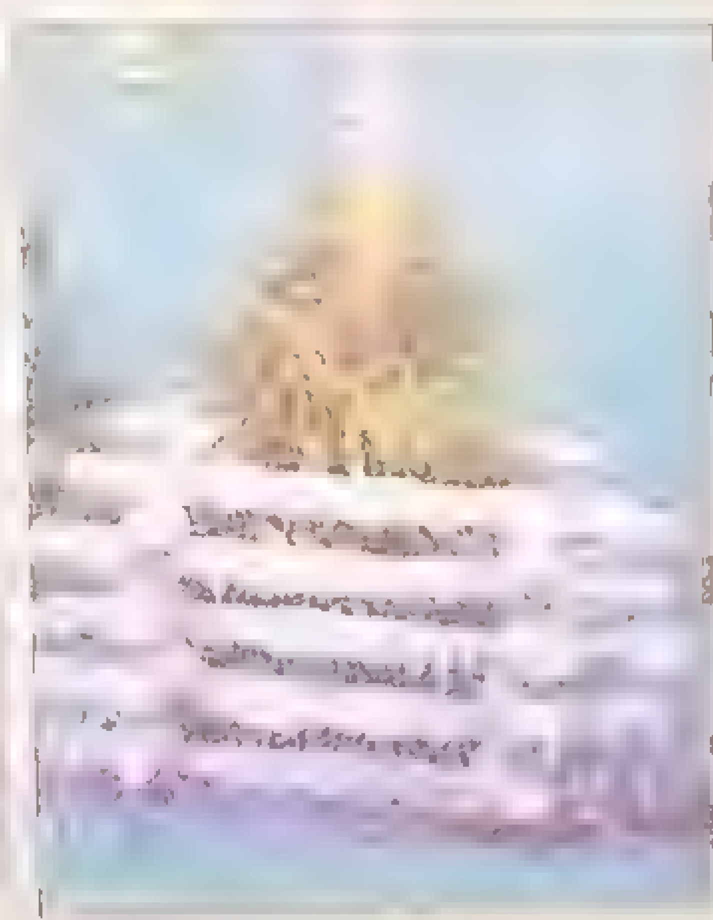
200 г свиного жира (смальца, но можно заменить маргарином), 100 г сливочного масла, 5 стаканов муки, 3 яйца, 250 г сахара, 5 ст.л. сметаны (чуть с верхом), 1 ч.л. соды.

Масло и жир должны быть комнатной температуры. Добавив 2 стакана муки, смесь надо хорошо порубить ножом и на 1 час поместить в морозилку.

Тем временем тщательно разотрите яйца с сахаром (можно взбить миксером) и добавьте сметану.

Полученную массу смешайте с охлажденной и добавьте еще 3 стакана муки. Замесите тесто. Если оно окажется мягковатым, добавьте муки.

Из теста раскатайте 28 палочек длиною 26-27 см и выпеките их как обычное печенье. Пусть остынут на противне.



За это время сделайте **крем: 3 белка и неполный стакан (250 г) сахарной пудры** (ее можно заменить мелким сахарным песком) хорошо взбить. Смажьте этим кремом все палочки с одной стороны.

Укладывать «бревна» надо на том блюде, где «колодец» будет стоять постоянно. Оставшимся белком нанесите «сосульки», чтобы «колодец» казался заледенелым.

Торт можно сделать даже за неделю до Нового года - он не портится.

В середину колодца можно поставить бутылку шампанского - и с праздником вас!

Счастья в новом году, хозяюшки!

г. Таганрог Ростовской обл.
Фото автора.

Елена Зайцева:

Торт «Славянский»

Тесто: 1,5 стакана муки, 1 стакан сахара, 7 яиц.

Крем: 250 г сливочного масла, 3 желтка, 1 банка сгущенного молока, 100 г халвы, 1 ст.ложка сахара, ванильный сахар - по вкусу.

Приготовление: взбить яйца с сахаром в пышную массу до увеличения объема примерно в 3 раза. В полученную массу осторожно всыпать муку и перемешать. Вылить тесто на тонкую промасленную бумагу, уложенную на противень. Ножом равномерно распределить тесто по всему противню.

Выпекать в духовке при температуре 200-210°С в течение 35-40 минут. Снимать бумагу нужно с уже охлажденного бисквита.

Из готового бисквита сделать 3 одинаковые фигуры (квадраты, прямоугольники и т.п.). Полученные при этом обрезки натереть на терке и крошку подсушить в духовке на сковороде. Каждый корж промазать кремом и сложить их один на другой. Готовый торт обмазать кремом и посыпать крошкой.

Крем: взбить до однородной пышной массы размягченное сливочное масло, добавить натертую халву, сгущенное молоко, желтки, сахарную пудру и ванилин.

г.Майкоп, Адыгея.

Светлана Шляпина:

Торт «Снежная гора»

500 г печенья, молоко.

Для крема: 6 творожных сырков, 200 г сливочного масла, 1 стакан сахара.

Глазурь: плитка шоколада.

Сырки, сахар, масло взбить миксером. Печенье обмакнуть в молоко и уложить на блюдо, на которое предварительно надо постелить полиэтилен: 5 печений в длину и 3 в ширину. Сверху смазать кремом, на который снова положить печенье, затем снова крем. Последний слой печенья (5 шт.) положить на середину и смазать кремом. Когда все будет уложено, аккуратно поднять полиэтилен с боков и соединить вверху, получится «гора». Залить готовый торт глазурью, украсить кокосовой стружкой, поставить в холодильник.

г.Березники Пермской обл.

Юлия Парфенова:

Торт «Часики»

250 г сливочного масла, 200 г сахарной пудры, 3 яйца, 100 г шоколада, 250 г мармелада, 500 г печенья, 50 г коньяка.

Такой торт приготовить очень легко, так как его не надо печь.

Растереть в пену сливочное масло с сахарной пудрой, добавить по одному 3 яичных желтка и 100 г растопленного шоколада, мелко нарезать мармелад, накрошить печенье и сбрызнуть все коньяком.

Через 15 минут перемешать, переложить на блюдо, оформить в виде круглого торта и оставить на ночь в холодильнике.

Утром (31 декабря) покрыть торт сверху и с боков взбитыми в густую пену яичными белками с сахаром и нарисовать натертым на мелкой терке шоколадом или порошком какао круг, циферблат часов и стрелки.

г.Стерлитамак, Башкортостан.

Людмила Гривицкая:

Королевский пирог

Для теста: 4 желтка, 4 стакана муки, 3 ст.ложки сметаны, 2 пачки маргарина, 1 стакан сахара, 1 ч.ложка соды.

Для крема: 4 белка, 1/2 стакана сахара, 1 стакан варенья.

Растопить маргарин, всыпать сахар, добавить желтки, сметану, муку, погашенную соду.

Разделить на 4 коржа и печь на сковороде. Горячие коржи смазать кремом, взбитым до густоты сметаны.

г.Барнаул.



Любовь Волкова:

Кекс «Прелесть»

Тесто: 200 г масла, 1,5 стакана сахара, 2 стакана муки, 0,5 стакана молока, 4 яйца, 4 ст. ложки какао, 0,5 ч. ложки соды, соль.

Растопить масло, добавить какао, сахар и молоко. Все перемешать, вскипятить и остудить. Несколько ложек этой массы отлить в чашку для глазури. В массу добавить муку, питьевую соду, яйца. Положить в будущее тесто ваниль, изюм или орехи. Смазать форму и вылить в нее массу. Выпекать при умеренном нагреве примерно 40-50 минут. Готовый кекс смазать глазурью.

ст.Терновка Воронежской обл.

Ольга Пархаева:

Печенье «Венское»

Замешиваю песочное тесто: **200 г сливочного масла или маргарина** растираю с **0,5 стакана сахара**, добавляю **2 яйца, 1 пакетик разрыхлителя или 1 ч. ложку соды, гашенной уксусом, 1,5-2 стакана муки.**

Отделяем 1/3 часть теста и убираем. Остальное тесто раскатываем толщиной 1-1,5 см и укладываем на противень. Сверху на тесто мажем **варенье** (любое, какое есть в доме, только без косточек) толщиной 0,5 см. А поверх варенья трем на крупной терке оставшуюся часть теста, равномерно распределяя по всей площади. Ставим в духовку на 20-30 минут. Когда будет готово, горячий пласт разрезаем на квадратики 5 х 5 см. Родные от этого печенья просто в восторге!

г. Челябинск.

София Хохлова:

[illegible] «Мулен Руж»

1 стакан воды, 1 стакан муки, 5 яиц, 1/2 пачки маргарина (125 г), соль - по вкусу.

Стакан воды вскипятить, вода закипела - бросаем маргарин и чуть соли. Маргарин растаял, снимаем с огня и моментально всыпаем муку, интенсивно перемешиваем. Тут же добавляем яйца и размешиваем до однородной массы. Перемешанное готовое тесто выкладываем на горячий смазанный противень десертной ложкой. Ложку после каждого эклера смачивать в воде. Между эклерами оставлять расстояние примерно 3-5 см. Ставить обязательно в горячую духовку. Во время выпечки дверцу не открывать, чтобы тесто не опало.

Когда эклеры остынут, начинить их кремом, кому какой нравится: варенье, сгущенное молоко с маслом, можно добавить какао. Проще с боку сделать разрез и положить крем ложкой, но можно воспользоваться и кондитерским шприцем.

г.Чкаловск Нижегородской обл.

Галина Цыганкова:

Пирожное «Ягодка»

200 г любого печенья и 200 г вафель пропустите через мясорубку, добавьте **4 ст.л. сметаны и немного любого сока красного цвета** - все смешайте и слепите небольшие шарики. Обваляйте их в сахарном песке, сложите на тарелку и поставьте на 2 часа в холодильник.

г.Пикалево Ленинградской обл.

Хочу сказать...

Меньше писем - больше рецептов

Мне бы хотелось, чтобы поменьше места выделялось для писем и побольше для рецептов. Куда это годится: в 20-м номере 4 страницы отдано под письма! Ведь сколько полезной информации еще бы поместилось. Для чего нам читать, будто рецепты пишутся ради призов? Да я бы визжала от радости, если бы мой рецепт напечатали. У меня, когда я покупаю газету, начинается просто кулинарная лихорадка. Я берусь готовить все подряд. Муж очень рад!

Виктория МУСЛЕНКО, с. Волошино Ростовской обл.

ОТ РЕДАКЦИИ.

Мы не стали ставить это письмо в «ворчалки». Понятно, что новички, как говорится, «еще не наелись». Когда у них через некоторое время рецептов тоже будет больше, чем возможностей все это приготовить, они будут думать по-другому. Наши «старожилы» давно живут по принципу: всего, увы, не съесть, так хоть прочесть...

Неудобно вырезать любимые рецепты

Я понравившиеся рецепты наклеиваю в тетрадь. А из вашей газеты их вырезать нет никакой возможности, так как на обратной стороне тоже хороший рецепт. Собирать целые газеты, что ли? Для этого понадобится шкаф, иначе куда их складывать? Предложение: на одной стороне листа печатайте рецепты, на оборотной - письма читателей и рекламу. Будет очень удобно.

Наталия ШУМИЛИНА, г. Рязань.

ОТ РЕДАКЦИИ.

Друзья, как вам предложение? Наташа, пока мы собираем мнения по этому поводу, может, вам лучше покупать два экземпляра газеты? Тогда вырезать будет легко.

Мы в деревне какие-то несмелые...

Очень люблю вашу газету и хочу с вами поближе познакомиться. Но я живу в деревне, а мы здесь какие-то несмелые. У нас в деревне очень талантливые женщины, но всем как-то неудобно, все стесняются писать свои рецепты, хотя умеют очень многое.

Валентина ПАЛЬЯНОВА, с. Афонькино Казанского района Тюменской обл.

ОТ РЕДАКЦИИ.

Кто сказал, что если из деревни, то надо стесняться? Милые селяне, вперед! Смелость города берет.

НОВИНКА В МЕДИЦИНЕ

Вы хотите бросить курить?

Сейчас это возможно. Совсем недавно с большим успехом прошел клинические испытания антиникотиновый сбор из трав, который получил название **новый** «Антиник». Результаты лечения просто впечатляют. В клиническом эксперименте участвовали люди, которые хотели бросить курить. Через четыре недели применения **нового** «Антиника» курить бросили 89%, а еще через две недели - еще 9% . Те 3%, которые не бросили курить, заметно улучшили состояние бронхолегочной системы. Стало легче дышать, еще через месяц избавились от кашля. Применяется по 3-4 пакетика в сутки.

Вы хотите меньше курить?

За три-четыре недели применения травного сбора **новый** «Антиник» вы сократите количество сигарет в два-три раза и почистите легкие. Применяется по 1-2 пакетика в сутки.

Если вам нравится курить, но вы хотите сохранить здоровье.

Тогда профилактическое применение чая один-два раза в год по три- четыре недели дает возможность сохранить бронхи и легкие, очищая и восстанавливая их. Результаты просто превосходные.

Научно-методический Центр по лечению табачной зависимости МЗ РФ считает целесообразным и перспективным использование чая оздоровительного для курильщиков **новый** «Антиник» для прекращения курения табака и его выпуск признать необходимым.

Руководитель Центра заслуженный врач России, доктор медицинских наук
В. К. СМИРНОВ.

Будьте всегда здоровы!

Стоимость чая из лекарственных трав **новый** «Антиник» - **250** руб.+8% почтовые расходы. В отдаленные регионы России стоимость одной пачки **310** руб. + 8% почтовые расходы.

Чай выпускается большим объемом - 40 пакетиков в пачке.

Полезно применять 1-2 пакетика в сутки. На курс восстановления - 3-4 недели - достаточно 2-4 упаковки.

Заявки направляйте по адресу: **302028, г. Орел, а/я 75, ИЦ «Академия здоровья»** с пометкой **Новый «Антиник»**, или по телефонам:
(0862) 76-29-72, 43-90-02.

На правах рекламы

О.Н.Мушкательникова:

[illegible]

2 ст. ложки манки заливаем кипятком, часто помешивая. Вбиваем **1 яйцо** и мелко режем **1 среднюю луковицу (или 3 зубка чеснока), солим и перчим. Черствый хлеб или батон** тонко нарезаем на ломтики, макаем обеими сторонами в полученную смесь и выпекаем на растительном масле на хорошо разогретой сковороде. Быстро и вкусно.

г.Ангарск Иркутской обл.



Татьяна Дукчинская:

[illegible]

2 сардельки из морозилки натереть на терке, также на терке натереть **1 большую луковицу.** Добавить **1-2 яйца, 1 ст.ложку кетчупа**. Все перемешать, добавить по вкусу приправы.

Порезанный батон, намазывать с одной стороны и этой же стороной класть на разогретую сковороду с подсолнечным маслом. Обжаривать только с одной стороны.

Вкуснятина!

Попробуйте, готовится быстро и очень вкусно.

г.Даугавпилс.

Зоя Маринина:

Яйца фаршированные «Лодочки»

Сварить 3 яйца, разрезать вдоль на 2 части, вынуть желток, **полбаночки печени трески или же шпроты** перемешать с желтками, добавить по вкусу **майонез** и фаршировать яйца. Можно украсить тертым **сыром и зеленью.** Чтобы яйца стояли крепко, дно чуть-чуть отрезать.

Санкт-Петербург.

Ирина Андрейчикова:

Когда совсем нет времени, а есть очень хочется, выручит сверхскоростная

«Ленишка»

Одну пачку вермишели быстрого приготовления измельчить и на 2 минуты залить кипятком, затем воду слить, а в вермишель добавить специи, **полчайной ложечки сливочного масла, одну измельченную луковицу, 200 г нарезанной кубиками вареной колбасы, побольше зеленого лука и вбить 2-3 яйца.** Все хорошо перемешать, выложить на разогретую сковороду и обжарить с двух сторон. Готовую «Ленишку» можно полить сметаной.

Зеленый горошек в соусе

Открыть **баночку с зеленым горошком** и слить жидкость в какую-либо емкость. В глубокой сковороде поджарить (без масла) **2 ст. ложки муки** (из расчета на 1 стакан жидкости) и, непрерывно помешивая, постепенно влить жидкость от горошка в муку, пока соус не загустеет.

В соус добавить **2 ч. ложки сметаны или молока,** после этого всыпать весь горошек из банки и, помешивая, довести до кипения.

Такое блюдо можно подавать как гарнир к мясу или как самостоятельное, посыпав сверху мелко нарубленной зеленью.

г.Струнино Владимирской обл.

Татьяна Якименко:

[illegible]

Готовить очень быстро! Не верите - проверьте!

2,5 стакана (граненых) муки, 1,5-2 стакана сахара, 1/2 пачки маргарина (масла сливочного), 1/2 стакана молока (воды), 4 ст. ложки какао, по 1/2 стакана изюма и орехов любых.

Муку поджарить на сухой сковороде до золотистого цвета, разминая ложкой крупные комочки, мелкие оставить.

Теперь в непригорающей кастрюле (алюминиевой) смешать сахар с какао, добавить молоко, маргарин, вымытый изюм и проварить на огне до растворения сахара. Снять с огня, всыпать в кастрюлю всю муку, поджаренные и чуть измельченные орехи, быстро смешать и сделать конфеты любой формы. Я беру ячейки от шоколадных конфет, смазываю маслом и выкладываю в них массу, ровняя ложкой.

с.Скибы Зимовниковского р-на Ростовской обл.

Татьяна Загоскина:

Коктейль «Тортони»

Смешать **1 белок, 1 ст.ложку растворимого кофе и щепотку соли,** взбить до крутой пены. Продолжая взбивать, добавить **2 ст.ложки сахара. Стакан сливок** взбить и соединить со взбитым белком. Все хорошо перемешать и разлить по высоким стаканам.

г.Вологда.

Галина Кузьминская:

[illegible]

А проще говоря - мороженое с огнем. И экзотично, и очень просто.

На 4 порции нужно - **8-12 шариков мороженого, 8 ломтиков апельсина, 4 ломтика лимона или яблока, 4 маленьких сухих печенья.**

Разложить шарики мороженого по розеткам или вазочкам, украсить фруктами и печеньем. Сверху на порцию мороженого положить кусочек сахара, пропитанного коньяком (можно - 1 ч.ложку песка). Сахар подожгите. Внесите в комнату торжественно - вот вам и лед, и пламень.

С.-Петербург.

А.Н.Козориз:

«Шоколандия»

250 г шоколада, 400 г муки, 1 ч.ложка разрыхлителя, 1,5 ч.ложки ванилина, 200 г сахара, 50 г печенья, 150 г орехов, 5-7 г соли, 150 г сливочного масла, 2 яйца, 2 ст.ложки молока, цветная кокосовая стружка.

Сливочное масло растереть с сахаром, добавить яйца, молоко, ваниль и сахар. Тщательно все перетереть. Муку и разрыхлитель перемешать. Шоколад натереть на крупной терке, орехи (любые, по вкусу) измельчить.

В смесь из сливочного масла, сахара, яиц, молока и ванилина добавить смесь муки и разрыхлителя, орехи, шоколад.

Все очень хорошо перемешать, выложить в эмалированную (стеклянную) кастрюлю и нагревать на сильном огне 5-7 минут, непрерывно помешивая.

Не забыть стенки кастрюли предварительно смазать маслом.

Когда смесь остынет, сформовать шарики или другие фигурки. Далее фигурки (шарики) обкатать в измельченном печенье, кокосовой стружке, лучше разноцветной.

г.Новороссийск Краснодарского края.

Валентина Исакова:

Десерт «Поцелуй любимого»

500 г чернослива, 1 стакан грецких орехов, взбитые сливки, сахар.

Замочить в горячей воде на ночь чернослив, утром из набухшего чернослива удалить косточки и разрезать его на две половинки. Измельчить стакан грецких орехов, смешать со сливками, сахаром. Нафаршировать каждую половинку, уложить на тарелку. Теперь смело ставьте в центр стола - это блюдо займет действительно центральное место среди остальных блюд.

г.Оренбург.

Зоя Черкас:

Десерт «[illegible]»

1 стакан сметаны, 100 г сахара, ванилин взбить миксером. Ягоды (свежие или размороженные) протереть через сито и ввести во взбитую сметану. Можно использовать **фрукты.** Затем влить **растворенный желатин.** Разлить по вазочкам и охладить.

г.Минск.



Светлана Шиндина:

[illegible]

Фрукты из компота «Ассорти» нарезать кусочками. Добавить **дольки лимона (несколько) и несколько долек апельсина** и залить все **йогуртом.** Йогурт можно взять любой. Поставить на сутки в холодильник. Подавая на стол, украсить взбитыми с сахаром белками или мороженым. Пропорции продуктов могут быть любые. Это блюдо выглядит празднично, а вкус просто бесподобный, так что радости у ваших детей будет много.

г.Дзержинск Нижегородской обл.

Фото В.ДОНИКОВА.

Просто триумф!

Хочется поблагодарить:

Светлану АНТИПИНУ за салат «Необычный» и бутерброды с ананасом(№ 9,2003). Прекрасное сочетание кисло-сладкого и соленого! Теперь эти блюда на самых больших праздниках - просто триумф;

Ирину СКРИПНЯК за нежное печенье «Водолазы» (№ 4,2004);

Светлану БОГАЧЕВУ за сырники «Пышка» (№ 3, 2004), которые очень полюбились нашей семье;

П.А. ГУЩИНУ за пирожки «Как пух» (№ 10, 2004). Точно получились как пух!

Татьяну НИКИТИНУ за «Картофельные кораблики» (№ 5, 2004). Мы делали с соленым салом, и очень всем понравилось;

Любовь СОТНИКОВУ за салат «Морское дно» (№ 2,2003). Очень свежий, сочный и вкусный салат;

Наталью ФЕТИСОВУ за очень вкусный салат «Мой генерал» (№ 8,2004) и «Курицу под шубой» (№ 8, 2004);

Л.А.НАУМОВУ за салаты «Загадка» и «Нежность» (№ 8, 2004);

Надежду КОРОБОВУ за котлеты из гороха (№ 7, 2004);

Елену ДМИТРИЕВУ за горячие бутерброды (№ 7, 2004).

Всем спасибо! Браво!

Оксана СЕЛЕЗНЕВА, г. Магнитогорск Челябинской обл.

[illegible]

Хотелось бы выразить большую благодарность за рецепты, которые очень понравились моей семье:

- **Любови ТИМОФЕЕВОЙ** за «Пирожки на кефире» (№ 1, 2004),
- **Геннадию ВЕСЕЛОВУ** за «Варенье из кабачков» (№ 19, 2004),
- **Надежде СМИРНОВОЙ** за оладушки «Скороспелые» (№ 10, 2004),
- **Елене ГОНЧАРОВОЙ** за «Бабушкины блинчики» (№ 10, 2004),
- **Антонине АРЖАНОВОЙ** за рецепт «Судак на овощной подушке» (№ 26, 2003).

Наилучшие пожелания всем читателям газеты.

Екатерина КОЗЛОВСКАЯ, г. Санкт-Петербург.

Примите мою благодарность

Хочу поблагодарить **Надежду Терехову** за ее пюре «Неженка» (№ 18, 2003) и салат «Рыжик» (№ 16, 2003), **Людмилу Митину** за «Скумбрию в банке» (№ 1, 2004).

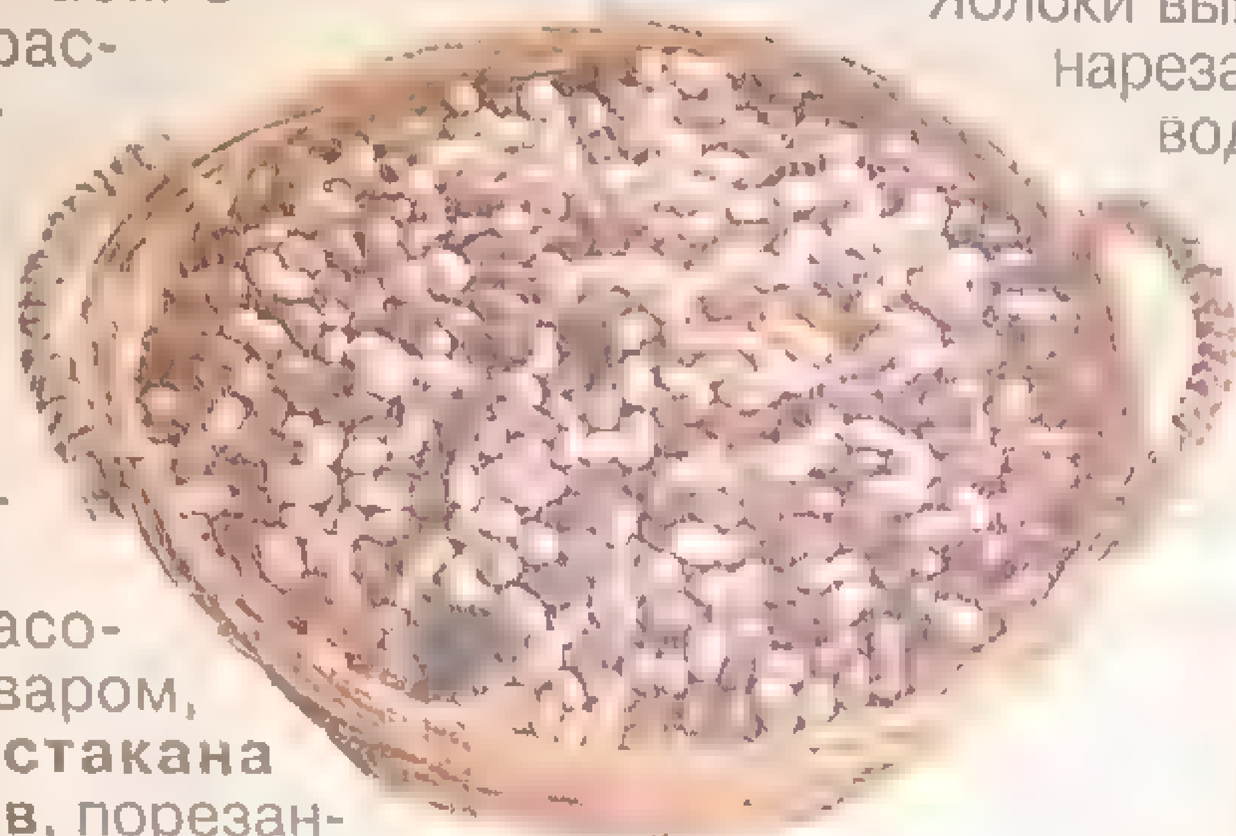
Зато при таких же ингредиентах, что и в пироге «Ореховый» Любови Полтихиной, мой «Бабушкин пирог» получается больше.

С.ЛАРИОНОВА, г. Нижний Тагил Свердловской обл.

Татьяна Шмалько:

Суп-пюре из фасоли с орехами

0,5 кг белой фасоли залить **2 л воды** и варить под крышкой на среднем огне до готовности. Отвар сцеживаем в миску, а фасоль растираем в пюре (отлично справляется с этой задачей блендер, но можно и скалкой, но тогда суп получится не такой нежный).



Соединяем фасолевое пюре с отваром, добавляем **1/2 стакана толченых орехов**, порезанный кольцами и обжаренный на **растительном масле лук (3 средние головки)**, **солим по вкусу.**

Перемешиваем и кипятим 10 минут на слабом огне.

При подаче посыпаем **рубленой зеленью**, можно заправить **сметаной**.

ст.Новощербиновская Краснодарского края.

Т.В.Никитина:

Салат «Фантазия»

Нам понадобится: **200 г сухой фасоли или 1 банка (200 г) консервированной (у нас в почете фасоль в томате), 2 крупных яблока, 1 средняя вареная свекла, 3 ст.ложки растительного масла, 2 ст.ложки винного уксуса, перец, соль, петрушка.**

Если вы взяли сушеную фасоль, то переберите, промойте и замочите в теплой воде. Набухшую фасоль отварить на медленном огне 40 минут. Яблоки вымыть, обсушить, нарезать мелкими кусочками, свеклу нарезать мелкими кубиками, фасоль откинуть на дуршлаг, дать воде стечь и охладить. Затем добавить свеклу, яблоки, посыпать перцем, посолить, полить маслом и уксусом.

Все осторожно перемешать. Украсить петрушкой.

Н.Новгород.

Ирина Минаева:

Суп «Родная сторона»

Часто его готовлю, так как он не требует больших усилий. Разве что немного времени, но вы о нем не пожалеете.

Перебранную и промытую фасоль на 3-4 часа залить холодной водой. Затем воду слить, фасоль залить 2 литрами овощного бульона или холодной воды и варить до мягкости фасоли. Поджарить лук, добавить соль, перец, засыпать лапшу и варить еще минут 20. Подавая к столу, можно присыпать мелко порезанной петрушкой.

На 1,5 стакана фасоли я беру - **1 головку лука, около 100 г лапши, 2 ст.ложки растительного масла.** Просто и доступно. Думаю, многим понравится. Приятного аппетита!

г.Волгодонск Ростовской обл.

Светлана Шиндина:

Каша в тыкве «Золушка»

У **тыквы** средней величины срезаем верхушку, ложкой вынимаем содержимое, хорошо чистим стеночки. В полученный тыквенный «горшок» засыпаем чисто промытый **рис** (пшено или перловку), урюк или нарезанную кубиками **морковь** до половины «горшочка». Закрываем отрезанной крышкой, ставим в духовку на противень при температуре 200°С. Разрезаем тыкву вместе с кашей. **Сахарный песок по вкусу.**

г.Дзержинск Нижегородской обл.

Мария Васячкина:

Оладьи «Геркулесовые»

Если от завтрака осталась **геркулесовая каша**, то к ужину из нее можно приготовить вкусные оладьи. Для этого в кашу добавить **1-2 натертых на терке яблока, соль, сахар по вкусу и 2-3 ст.ложки муки**, тщательно перемешать. Раскладывать тесто ложкой на раскаленную сковороду с **растительным маслом**.



Подавать оладьи горячими с медом, вареньем или джемом к чаю, кофе.

г.Нижнекамск, Татарстан.

Поздравляем вас с Новым годом! Счастья вам, успехов во всех начинаниях, а главное - здоровья вам и вашим близким!
Ваш "Институт Натуротерапии"

Акция для читателей "Скатерти - самобранки": при заказе двух и более комплектов в подарок книга А. С. Залманова "Тайная мудрость человеческого организма", в которой рассказано, как можно вылечить даже неизлечимые болезни!

Стоимость стандартного курса лечения (на 3 мес.) - 1500 руб.
Курс для гипертоников (на 3 мес.) - 1700 руб
Крем "Здоровые ноги" - 250 р. Почтовые расходы около 200руб.

[illegible] и заказать настоящие ВАННЫ ЗАЛМАНОВА [illegible] (095)739-06-36 [illegible] 111250, Москва, [illegible] 70 ИНСТИТУТ НАТУРОТЕРАПИИ



ВСЯ ПРОДУКЦИЯ ЗАЩИЩЕНА ГОЛОГРАФИЧЕСКИМИ НАКЛЕЙКАМИ! ЕСЛИ ГОЛОГРАММЫ НЕТ - ЗНАЧИТ ВЫ КУПИЛИ ПОДДЕЛКУ! ТРЕБУЙТЕ ВОЗВРАТА ДЕНЕГ!

На правах рекламы Доставка по РФ. Сертифицировано

Пампушки с чесноком

У нас бабушка-украинка делала их так. Могу поделиться рецептом. (Дома о них говорить запрещено - надо сразу готовить, слюнки текут.)

Все как обычно, заводим дрожжевое пресное тесто (можно взять «быстрые» дрожжи). Сделать булочки, проколоть вилкой, выпекать в духовке.

Пока они пекутся, я делаю так: беру большое блюдо и в него кладу чеснок (1-2 зубчика), который надо нарезать мелко и потолочь с солью, 1 ст. ложкой воды и 1 ст. ложкой растительного масла с запахом. (Уточню: чесночница-давилка не дает нужного эффекта.)

Все это перемешать. Когда булочки испекутся, сложить их в посуду с чесночно-масляной смесью, накрыть крышкой, хорошенько встряхнуть. И пусть они немного постоят, потомятся. Они должны взять эти запахи, а не промокнуть.

Можно их есть с первыми, вторыми и, поверьте, даже с третьими блюдами.

Чеснок - на любителя, хотите острее - возьмите больше зубчиков. Запах, конечно же, изумительный.

Удачи вам!

Людмила РОЖНОВА, г. Томск.

Попробуйте наоборот...

Многие рецепты заканчиваются так: «Промазать майонезом, посыпать сыром, запечь в духовке». Попробуйте сделать наоборот: сначала засыпать сыром, потом промазать майонезом. Тогда ваше блюдо не покроется «резиновой» коркой из сыра, какой бы толстый слой его вы не насыпали. Я под такой «шубкой» запекаю и мясо, и рыбу, и окорочка. Предварительно на смазанный противень укладываю «чешуей» тонкие кружочки картофеля (одного слоя достаточно), потом кладу рыбу (кости лучше убрать) или мясо, порезанное тонко и слегка отбитое, или разрубленные на 2-3 части окорочка, все присаливаю и перчу (можно добавить специальные приправы для рыбы, мяса, птицы - их продают). Сверху слой лука тонкими кольцами, можно натереть морковку (можно без нее), засыпать сыром, залить майонезом - и в духовку. Съедается все без остатка.

Елена ПОЛЕВА, г.Бийск Алтайского края.

Рыба «без костей»

Из-за чего многие не любят готовить речную рыбу? Из-за того, что в ней много мелких костей. Вот я хочу рассказать, как готовить речную рыбу (карася, толстолобика, карпа и т.д.) без мелких косточек.

Рыбу надо почистить от чешуи, выпотрошить, помыть. Потом острым ножом сделать поперечные надрезы на расстоянии 1-2 мм друг от друга - от хвоста до головы с двух сторон. Все мелкие косточки разрежутся, не затрагивая реберных костей и позвоночника. Такую рыбу могут без опаски кушать даже дети.

Потом эту рыбу натереть долькой лимона, посолить, поперчить, выдержать в холодном месте 15-30 минут и можно готовить - жарить, тушить, запекать.

Желаю всем удачно приготовить.

Нина АРТЮШЕВСКАЯ, г. Осиповичи Могилевской обл., Беларусь.



Котлеты с манкой

Я в котлетный фарш всегда кладу не хлеб, а манку, замоченную в молоке. На 0,5 стакана молока требуется 1 стакан манки. Это расчет на 500 г мясного фарша. Котлеты получаются нежные и сочные.

Ирина МАРЬЯСОВА, п. Н-Николаевский Волгоградской обл.

Фиалка для торта

У многих в доме есть фиалки. Можно взять белок яйца, перемешать, но сильно не взбивать. Цветок фиалки обмакнуть в белок и обсыпать сахарной пудрой. Положить на тарелку для просушки, а потом этой фиалкой можно украсить торт.

Надежда ТКАЧЕНКО, п. Новомихайловский Краснодарского края.

Любимая песня

Нет, не любил он!

По просьбе Светланы Кузнецовой.
Слова М.Медведева
Музыка А.Гуэрчиа

Он говорил мне: «Будь ты моею
И стану жить я, страстью сгорая:
Прелесть улыбки, нега во взоре
Мне обещают радости рая».
Бедному сердцу так говорил он,
Бедному сердцу так говорил он,
Но не любил он, нет, не любил он,
Нет, не любил он, ах,
не любил меня.

Он говорил мне: «Яркой звездою
Мрачную душу ты озарила,
Ты мне надежду в сердце
вселила,
Сны наполняя сладкой мечтою».
То улыбался, то слезы лил он,
То улыбался, то слезы лил он,
Но не любил он, нет, не любил он,
Нет, не любил он, ах,
не любил меня.

Он обещал мне, бедному сердцу,
Счастье и грезы, страсти, восторги,
Нежно он клялся жизнь усладить
мне
Вечной любовью, вечным
блаженством.
Сладкою речью сердце сгубил он,
Сладкою речью сердце сгубил он,
Но не любил он, нет, не любил он,
Нет, не любил он, ах, не любил
меня!

Александра КОДОЧИКОВА, г.Сургут Тюменской обл.

Ищу песню

Конфетки-бараночки

Прошу читателей, знающих слова песни «Конфетки-бараночки», написать их мне полностью. Я знаю лишь несколько строк:

Гимназистки румяные,
От мороза чуть пьяные,
Грациозно сбивают
Рыхлый снег с каблучка...

Заранее спасибо.

Светлана КУЗНЕЦОВА, п. Агириш Тюменской обл.

Снегом замело нашу сторону...

Может, кто знает слова песни, которую пела Александра Прокошина:

Белым снегом нашу сторону
Замело кругом.
Далеко мой милый
Бьется с лютым врагом.

Нигде не могу узнать слова полностью, так как давно не слышала. Неужели никто не помнит?

Мария ДЕНИСОВА, г. Фролов Волгоградской обл.

«Ромашка белая»

У меня большая просьба. Очень люблю песню «Ромашка белая», но забыла слова. Если можно, напечатайте, пожалуйста.

Светлана БРОНИЦКАЯ, г.Татарск Новосибирской обл.

[illegible]ная курица

Гульназ Муллаяновой.

Курицу надо натереть солью и чесноком. Уложить в эмалированную посуду на сутки для того, чтобы просолилась. Соль смыть и подвесить курицу за ножки в коптильню. В качестве коптильни можно использовать бочку без дна. Наверх положить железные прутья и на них подвесить курицу. Бочку поставить на кирпичи, а под ней развести огонь. Сверху бочку нужно накрыть мешковиной. Огонь должен быть несильным, чтобы курица запарилась в собственном соку, но не загорелась.

Когда курица будет готова, огонь следует притушить, подбросить опилок или дров фруктовых деревьев. Чтоб дрова дымились, но не загорались, их следует все время сбрызгивать водой. Когда курица достаточно прокоптится, ее можно подавать на стол. Очень вкусно как в горячем, так и в холодном виде.

Светлана СУХАНОВА, г. Оренбург.

Йогурт домашний

Выполняю просьбу **Елены Хомяк.**

Для начала купите баночку свежего отечественного йогурта, дальше для закваски будете пользоваться своей продукцией. На **1 литр молока** вам понадобится **3-4 чайные ложки йогурта**, смешанного с **2 ст.ложками холодного молока.**

Молоко подогреть примерно до 40 градусов и вылить в него закваску, все хорошо размешать, накрыть кастрюлю крышкой, завернуть в одеяло и оставить на 6-7 часов. Если держать емкость укутанной дольше, часов 10-12, то он будет покислее. Оставьте нужное количество для закваски, а с остальной массой фантазируйте и добавляйте в йогурт то, что больше любите: **варенье, фрукты, натертый шоколад**

Приятного аппетита!

Н.К.ЗАИКИНА, г.Ульяновск.



Кальмары в томатном соусе

Хочу выполнить просьбу **Елены Ермаковой**

750 г филе кальмаров (или 400 г вареных кальмаров), соль, 750 г гарнира, 250 г соуса.

Филе опустить на 5 минут в горячую воду (60°С) (на 1 кг кальмаров надо взять 3 л воды), после чего удалить пленку, тщательно промыть и опустить в кипящую подсоленную воду (на 1 кг кальмаров берут 2 л воды и 40 г соли) и варить в течение 5 минут с момента закипания воды. Готовые кальмары нарезать соломкой, залить томатным соусом и довести до кипения. При подаче на стол на тарелки рядом с кальмаром кладем гарнир (жареный или отварной картофель). Кальмары полить соусом, в котором их прогревали.

Очень надеюсь, что мой опыт пойдет на пользу. По крайней мере блюдо по этому рецепту в кругу наших друзей и родных пользуется особой популярностью и любовью, всегда просто «улетает» со стола в первую очередь.

Виктория БЕЛЯЕВА, г. Краснодар.

Яблоки в тыквенном соку

Хочу предложить **Татьяне Никитиной** очень простой, быстрый и дешевый рецепт мочения яблок. Так в нашей семье их мочат более 100 лет. Рецепт мне достался от прабабки.

Режем крупными кусочками очищенную от семян и кожуры желтую **тыкву**, варим до мягкости, остужаем и толчем на манер картошки. **Яблоки**, вымытые и уложенные в емкость (кастрюля, ведро, бочка и т.д.), заливаем полученным тыквенным «пюре», ставим гнет и помещаем на хранение в подвал. Примерно через месяц (зависит от сорта яблок) яблоки будут готовы. Обычно я вымачиваю яблоки сорта Богатырь, но можно взять и другие зимние и позднеосенние сорта: Антоновку, Синап, Память Симиренко и др.

Яблоки, моченные в тыкве, желтые, хрустные, хранятся до весны, но вынутые из тыквы и вымытые водой через 5-6 часов темнеют, теряют красоту. Поэтому не доставайте их помногу сразу.

Хочу подчеркнуть, что кроме тыквы и воды не использую ничего: ни специй, ни приправ. Количество тыквы зависит от того, сколько надо яблок замочить, а воды при варке тыквы наливаю столько, чтобы она покрыла кусочки тыквы полностью.

Попробуйте яблоки в тыкве - не пожалеете!

Ирина МАРЬЯСОВА, п.Н.-Николаевский Волгоградской обл.

[illegible]

Ларисе Александренко.

Мука - 500 г, молоко - 1/2 стакана, вода - 2 ст.ложки, сало баранье - 2 ст.ложки, яйцо - 1 шт., дрожжи - 15 г, сахарный песок - 1 ст.ложка, соль - 1/4 ч.ложки, масло - 0,5 литра.

Налить в кастрюлю теплой воды, молока, разбить яйца, положить дрожжи, баранье сало, соль, сахарный песок и всыпать просеянную муку. Замешанное тесто разделить на кусочки, скатать в жгут толщиной в палец и разрезать на кусочки, из которых сформовать круглые шарики. Обжарить.

Когда баурсак подрумянится, вынуть его и положить на сито, чтобы стек жир.

Мука - 1/2 стакана, творог - 500 г, 2 яйца, масло сливочное - 50 г, сахар - 2 ст.ложки, мука для панировки, соль по вкусу, жир для жарки - 0,5 стакана.

Творог протереть через сито, добавить сырые яйца, размягченное сливочное масло, сахар, соль, просеянную муку. Затем все хорошо перемешать, раскатать в виде жгута толщиной 2 см, разрезать величиной с грецкий орех. Скатать шарики и отварить в кипящей воде - 5 минут, вынуть на сито, дать стечь воде, запанировать в муке и обжарить на сковороде в жире до образования румяной корочки. Готовый баурсак посыпать сахарной пудрой.

Оба варианта вкусные. Когда я жила в Башкирии, баурсак мы готовили на свадьбу и украшали его разноцветными драже. Баурсак - это украшение стола.

Зоя МАРИНИНА, Санкт-Петербург.

«Скатерть-самобранку» читаю недавно, причем в основном ночью, когда детки (4 и 1,5 года) спят.

Времени на готовку немного, но вот пиццу Надежды Клиповой «Моя Италия» приготовила сразу. Оказалось - быстро, вкусно и остатки продуктов идут в дело. Пиццей все остались довольны.

Мечтаю приготовить и другие блюда, которые хвалят. Но где их взять? Вот я и подумала: может, мне кто-нибудь пришлет те номера, которые им уже не нужны?

Ирина КОРШУНОВА.
141103, Московская обл., г. Щелково-3, ул. Институтская, д. 27, кв. 31.

***

Напечатайте мой адрес. Пусть напишут мне те хозяюшки, кто любит готовить. Я была бы очень рада меняться рецептами и переписываться.

Наталья БЕДИНА.
692098, Приморский край, Кировский район, с. Гуновка, ул. Зеленая, д. 9, кв. 1.

ОТ РЕДАКЦИИ.

Наташа, а вы не ждите, пока вам напишут. Возьмите и сами первая напишите - адреса печатаем в каждом номере.

***

Я благодарна всем девочкам, которые стали со мной переписываться. Очень добрый и отзывчивый человек Света Суханова. Евгения Шепелева прислала свои отличные фото, это так располагает к общению. Какая замечательная Ольга Баринова с дочуркой Ксюшей. И Марина Березовская чудесная! Светлый и неунывающий человек Наталья Тимошенко. Хочу поблагодарить за славные письма Алену Мартынову и Алсу Галимову.

Девочки, милые, я вас очень люблю и жду с нетерпением каждого вашего письма. Спасибо «Скатерти-самобранке», что познакомила нас.

Лариса Суяргулова, напиши мне, пожалуйста, ведь я не знаю твоего нового адреса.

Юлия ПАРФЕНОВА.
453130, Башкортостан, г. Стерлитамак, ул. Гоголя, д. 116, кв. 28.

ЧАША ТРЕЗВОСТИ

Счастье и богатство дала мне «Чаша трезвости»

Казанцев А. В.

«Я пропил все, три автомобиля, огромный дом, квартиру, деньги и остановила меня только Ваша «Чаша трезвости». Спиртные напитки забрали у меня миллионы рублей, мою любовь. А тут, выпив шесть пачек чая и потратив на это всего 1500 рублей, я остановился. И теперь я не пью вот уже полтора года. Вернул свою семью, открыл фирму, снова заработал на квартиру и машину. Я счастлив и богат духовно и материально. И говорю всем – чай «Чаша трезвости» вернул мне мою жизнь. А самое главное, избавившись от пьянства, я вернул себе счастье и здоровье, которые не исчисляются никаким количеством рублей».

Много подобных писем с благодарностью приходят к нам, но также накопилось и много вопросов. На них мы и попросили ответить врача-нарколога, травника Седова А.С.

- Как долго следует пить «Чашу трезвости»?

- Все зависит от того, сколько лет и как часто употребляется алкоголь. Если человек пьет спиртное 2-3 раза в неделю на протяжении примерно двух лет, но не уходит в запои, то курс – 1-1,5 месяца для него будет достаточен (это 2-3 пачки). Если пьет более 2 лет и бывают запои, но не часто, то 5-6 пачек по 3-4 пакетика в день. При более сложных и запущенных случаях следует пить антиалкогольный чай «Чаша трезвости» 3-5 раз в день на протяжении 4 месяцев (8-10 пачек) и через полгода повторить профилактический курс (4 пачки).

- Можно ли давать чай «Чаша трезвости» без ведома больного?

- Да, можно. Но заливать пакетик чая надо 100 г кипятка, делать более крепкую заварку. Можно добавлять в супы, в простой чай, кофе. Но учтите, что чай имеет горьковатый вкус. В чай «Чаша трезвости» можно добавлять мед, сахар, варенье.

- Можно ли в домашних условиях приготовить «Чашу трезвости», зная состав?

- Делать этого не стоит, так как данный травный сбор готовится в четко выдержанной пропорции. Травы собираются, сушатся и перемалываются по особой технологии, позволяющей максимально сохранить силу трав.

- Существуют ли возрастные ограничения по приему чая «Чаша трезвости»?

- Никаких.

Можно ли принимать чай «Чаша трезвости» после застолья, помогает ли он избежать похмельного синдрома?

- Даже нужно. Чай быстро выведет алкоголь из организма и похмелья не будет.

Если человек пролечился от алкоголизма в клинике, можно ли чаем «Чаша трезвости» закрепить полученный результат?

- Да, и это будет правильно и грамотно. Результат можно не только закрепить, но и улучшить. 2-4 пачки чая после выхода из клиники.

- Почему в некоторых пачках чай более горький?

- Все зависит, в каких условиях выросли травы. Чем суше было лето, тем трава более горькая.

- Можно ли принимать чай «Чаша трезвости» с алкоголем, другими лекарствами или с другими чаями из лекарственных растений?

- «Чаша трезвости» сочетается с любыми лекарствами и травами. Полезно будет пить и с алкоголем, с целью более быстрого выведения его из организма.

- Большое спасибо, Алексей Сергеевич. Что бы Вы посоветовали читателям?

- Прежде всего, быть терпимыми к пьющим людям, они нуждаются в Вас и Вашей помощи. Алкоголизм – это жестокая болезнь, которая требует длительного лечения и терпения. Но, поверьте, Ваши усилия будут вознаграждены сто крат. И пишите нам свои вопросы, отзывы и пожелания по адресу: 302028, г. Орел, а/я 75, ИЦ «Академия здоровья». Мы с удовольствием Вам поможем в нелегкой борьбе с «зеленым змеем». И в заключение еще одно интересное письмо.

«Дорогие мои спасители, спасибо Вам! Вылечила своего мужа, пьяницу соседа, и вот уже 15 человек из нашего села бросили пьянство благодаря Вашему чаю «Чаша трезвости». Низкий поклон от всех нас!

Валентина К., Вологодская область».

Антиалкогольный чай «Стимул» выпускается под торговой маркой «Чаша трезвости». Расфасован по 40 пакетиков в одной пачке. На курс очищения и восстановления организма требуется от 2 до 6 пачек. Самый удобный и дешевый способ покупки – это наложенный платеж по почте.

Заказать чай можно по телефонам: **(0862) 43-90-02, 76-29-72** с 9.00 до 18.00 по московскому времени; **или по адресу: 302028, г. Орел, а/я 75, ИЦ «Академия здоровья»; или по E-mail: akademia@orel.ru.** В заявке укажите разборчиво: индекс, адрес, Ф.И.О., количество пачек и название чая «Чаша трезвости». Оплата при получении на почте.

Стоимость одной пачки **240** руб. + 8% почтовые расходы.

В отдаленные регионы России – **300** руб. + 8% почтовые расходы.

На правах рекламы.

В номере:

С ПРАЗДНИКОМ! стр. 3
Фаршированная рыба «Праздничная»
Торт «Медовый спас»
Жаркое с грибами «Устоять невозможно»
Десерт «Лебединое озеро»

С НОВЫМ ГОДОМ И РОЖДЕСТВОМ! стр. 4-5
Салат «Ананасовый»
Салат «Самый любимый»
Салат из бананов «Тропики»
Салат «С Новым годом!»
Салат «Ямайка»
Салат «Черепаха»
Салат «Казанова»
Курица «Гиблиджи»
Индейка по-английски
Утка с начинкой из чернослива и яблок «Рождественская»

ВТОРЫЕ БЛЮДА, стр. 6
Оладьи «Славные»
Свиные ребрышки «Восхитительные»
Плов «Божественный»
Гречневый гарнир с орехами
Сосиски «Особенные»

ЗАКУСОЧНЫЕ ПИРОГИ, стр. 7
Пирог «Звезда рыбака»
Чебуреки «Хуторянка»
«Хичин»
Пицца «А вот и гости»

ПЕЧЕМ ТОРТ, стр. 8
Торт «На графских развалинах»
Торт «Славянский»
Торт «Зимний колодец»
Торт «Снежная гора»
Торт «Часики»

СЛАДОСТИ К ЧАЮ, стр. 9
Королевский пирог
Кекс «Прелесть»
Печенье «Венское»
Пирожное «Ягодка»
Эклеры «Мулен Руж»

БЫСТРО И ВКУСНО! стр. 10
Бутерброды «Аппетитные»
Быстрые бутерброды «От Кати»
«Ленишка»
Зеленый горошек в соусе
Яйца фаршированные «Лодочки»
Конфеты «Самоделкин»

ДЕСЕРТЫ, СТР. 11.
Коктейль «Тортони»
«Лед и пламень»
«Шоколандия»
«Поцелуй любимого»
Десерт «Миколка»
«Зимняя сказка»

ПОСТНЫЙ СТОЛ, стр. 12
Суп-пюре из фасоли с орехами
Каша в тыкве «Золушка»
Оладьи «Геркулесовые»
Салат «Фантазия»
Суп «Родная сторона»

Поздравляем победителей



Сегодня мы вновь поздравляем победителей постоянно действующего конкурса «Фирменный рецепт».

В этом месяце первое место и премию в 200 рублей заслужила **Любовь Привалова** из г.Челябинска. Ее рецепт салата «Королевский визит» (№ 4, 2004) бьет все рекорды популярности среди наших читателей.

Второе место и приз в 150 рублей разделили:

- **Наталья Козлова** из г.Великого Новгорода за рецепт супа «Нет мяса и не надо» (№ 14, 2003). Быстро и вкусно!



- **Зоя Черкас** из г.Минска (Беларусь). Ее пирог «Два капитана» (№ 3, 2005) уже успел покорить сердца многих хозяек.

Третье место и 100 рублей мы присуждаем:

- **Ирине Мезинцевой** из г.Пугачев Саратовской обл. за салат «Океан» (№ 10, 2004).
- **Галине Бобрик** из г.Бреста (Беларусь) за рецепт простой и вкусной закуски «Красная икра» (№ 7, 2004).
- **Татьяне Агаревой** из г.Пенза за рецепт зеленых лепешек (№ 12, 2005).

От всей души поздравляем призеров и ждем новых писем с фирменными рецептами. Пишите и победа придет к вам!

Вопрос смешон!

Добрый день, уважаемая «Самобраночка».

Уже не первый год работаю почтальоном и ответственно заявляю, что популярность вашей газеты возрастает астрономически.

Сначала «Самобраночку» покупали осторожненько, с оглядкой. Потом - более решительно, гордо, а на сегодняшний день, я на 2006 г. уже подписала на вашу газету (со спец.выпуском) - 10 человек. Пять - еще раздумывают, но недолго им осталось... Остальные клиенты решили газетку (пока) покупать у меня.

Люблю ли я «Самобраночку»? Ну, мои хорошие, вопрос смешон! Я вам скажу просто: очень легко рекламировать газету, которую обожаешь. А сколько я уже ваших рецептов переписала для наших милых дам! И непременно отсылаю каждый очередной номер сестренкам в Омск, Хабаровск, в Украину, в Германию. Все очень довольны. Конечно, кроме «Самобраночки» я подписываю клиентов и на другие издания. Но ваша газета несомненный лидер подписки и продажи.

Татьяна ДУБРОВСКАЯ,
почтальон 4 ГОС, г.Тогучин,
Новосибирская обл.

СЛЕДУЮЩИЙ НОМЕР ВЫЙДЕТ 5 ЯНВАРЯ

«СКАТЕРТЬ-САМОБРАНКА» №26(91), декабрь 2005 г.
Главный редактор В.В.ШАБАНОВА
Адрес: 603126, Н.Новгород, ул. Родионова, 192, корп.1. Телефон 8(312) 32-98-16
e-mail: doctor@gmi.ru

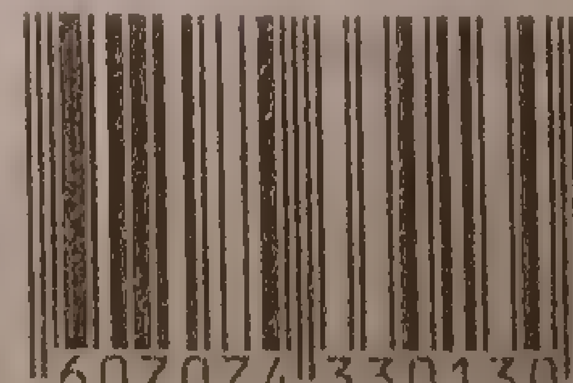
Учредитель - ООО «Слог». Генеральный директор Т.С.ДЕНИСОВА
Телефон 8(312)75-98-67. e-mail: slog@gmi.ru

Рекламное агентство
Дирекция: (8312) 34-88-20, 34-82-54.
Прием рекламы: (8312) 34-91-15, 34-91-16.
Региональная группа/факс: (8312) 34-88-22.
e-mail: reclama@gmi.ru

Служба распространения и доставки
Телефоны: 8 (312) 75-98-68, 75-97-53, 75-97-54
e-mail: sales@gmi.ru

Подписные индексы 15499, 16550

Газета зарегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций 20.01.2003
Регистрационное свидетельство ПИ № 77-14485
Подписано в печать 6.12.2005 г. в 16 часов (по графику - в 16 часов)
Тираж **437 164.** Заказ №805. Цена договорная
За достоверность рекламной информации ответственность несет рекламодатель.
Отпечатано в **ООО «Печатный мир»**. Н. Новгород, ул.Ларина, 7
Распространение в Республике Беларусь -
ООО «Арго НН» Адрес: 220030, г.Минск, ул.К.Маркса, д.15, офис 313, тел. 206-68-46.
Подписной индекс РУП «Белпочта» 15499



СКАТЕРТЬ-САМОБРАНКА

ГАЗЕТНЫЙ МИР СИНТ

№ 7 (124) 2007



Елена Зайцева:

Лимонный кулич с миндалем и изюмом

1 кг муки, 0,5 л молока, 5 яиц, 300 г сливочного масла, цедра 1 лимона, 100 г миндаля, 150 г изюма, 50 г дрожжей, 1 стакан сахара, соль.

В небольшом количестве теплого молока развести 50 г дрожжей, добавить 2 ч. ложки сахара. В молоко постепенно всыпать всю муку, добавить вспенившиеся дрожжи, тщательно перемешать и, прикрыв полотенцем, поставить в теплое место для брожения.

Когда тесто поднимется, добавить 5 взбитых с оставшимся сахаром желтков, растопленное сливочное масло, тертую лимонную цедру, измельченный миндаль, промытый и обсушенный изюм, соль.

В последнюю очередь ввести взбитые в пену белки, тщательно вымесить тесто.

Тесто положить в обильно смазанную маслом форму, дать подойти, смазать верх кулича желтком, посыпать миндалем и выпекать до готовности.

г. Майкоп, Адыгея.

Фото Александра ВАХРОМЕЕВА, коллаж Ольги ШАБАНОВОЙ

Удачи на кухне

Спасибо за талант!

Я знаю, что со «Скатертью-самобранкой» у меня на столе будет всегда праздник вкуса! Хочу выразить благодарность и сказать огромное спасибо:

- **Людмиле Митиной** за «Шашлык на сковороде» (№ 4, 2004);
- **Елене Ежовой** за салат «Курица с ананасами» (№ 21, 2004) - ушел на ура! Очень вкусно;
- **Любови Кузнецовой** за салат «Коррида» (№ 10, 2004);
- **Ольге Глибиной** за бефстроганов «Для мужа» (№ 3, 2005);
- **Любови Ефимовой** за «Оливье с сыром» (№ 6, 2005) - наш старый, добрый оливье «зазвучал по-новому»;
- **Оксане Селезневой** за «Сельдь, засоленную в мешочке» (№ 6, 2005). Я эту сельдь сделала в соусе «Болье» от Любови Ефимовой (№ 6, 2005) - это было просто сказочное блюдо;
- **А.Д.Пиченковой** за печень в горшочке «Тарас Бульба» (№ 6, 2005);
- **Зое Марининой** за суп с сосисками «Добрая хозяйка» (№ 8, 2005);
- **Любови Лавреновой** за пирог «Вишневый сад» (№ 14, 2005).
- **К.Е.Н.** за борщ «Московский» (№ 15, 2003);
- **Римме Андреевой** за «Котлеты по-андреевски» (№8, 2004);

Хочется еще очень многим сказать огромное, огромное спасибо за ваше умение, доброту, талант!

Елена ФЕТИСОВА, г.Новомичуринск Рязанской обл.

Прекрасные рецепты!

Хочу поблагодарить наших хозяюшек за прекрасные рецепты:

- **Татьяну Тульскую** за салат «Арабелла» (№ 25, 2004);
- **Л.И.Пушкареву** за торт «Сюрприз» (№ 12, 2005);
- **Наталью Вельяминову** за пирог «Мастерица» (№ 10, 2005);
- **Зою Маринину** за салат «Джокер» (№ 10, 2005).

Людмила ЛАЗАРЕВА, г.Красноярск.



Не могу скрыть восторга

Очень хочу поблагодарить всех авторов, чьи рецепты я опробовала:

- **Светлану Манжос** за салат из свеклы с чесноком (№ 18, 2005) - замечательно;
- **Галину Воронову** за то, что открыла для меня тыкву «Новинка» (№ 22, 2003) - этот рецепт был у меня давно, но делать его я не решалась, но, увидев его вновь, сделала и не пожалела - спасибо;
- изумительным оказался корейский салат «Веча» (№ 9, 2005) **Альбины Тыровой** - объедение;
- не могу скрыть своего восторга от «Скумбрии маринованной» (№ 5, 2004) **Галины Сироткиной**;
- всей семье понравился пирог из киселя (№ 7, 2005) **Татьяны Клименко**.

Всем, всем авторам огромное спасибо!

Светлана СОРОКИНА, г.Дзержинск.

За «Любовь Тарзана»

Самое большое спасибо **Марии Бурнашовой** за торт-десерт «Любовь Тарзана» (№ 6, 2005).

Алена ИСТОМИНА, г.Кудымкар Пермской обл.

Если вы не против, **МОЖНО Я ОБНАГЛЕЮ** и попрошу у вас несколько рецептов из старых номеров? А то я с газетой знакома только с 2005 года. Простите мне мою наглость. Я вас всех очень люблю.

Нина СТРЕКАЛОВСКАЯ, г. Архангельск.

ОТ РЕДАКЦИИ.

Можно, конечно. Прощать не за что - мы выполняем обещанное. И любовь у нас взаимная.

***

Ваша газета заставляет удивляться, восхищаться, раздражаться, ворчать, смеяться и даже матюгаться. Да-да, это когда чужой рецепт списывают до мелочей. Иногда прочитаешь - так бы и поразбирался с кем-то. И смех, и грех.

Как и многие, обращаю внимание на отклики. Заинтересуюсь, сделаю и разочаруюсь. Остаюсь в недоумении: за что такой высказан восторг? Видимо, и правда, на вкус и цвет товарищей нет.

Вот иногда и расстраиваюсь: ну почему мои-то рецепты не печатают?

Или вот клюнула на рекламу в вашей газете. Подарила 680 рублей за 18-рублевый пакетик! Согласитесь, кругом творится что-то невообразимое! Вот ведь: **ДО СТАРОСТИ ДОЖИЛА, А ВСЕ ЛЮДЯМ ВЕРЮ**. Рассердилась и даже не хотела больше газету выписывать. Но злость постепенно прошла, и опять я вам пишу.

Фаина ДЕНЕЖКИНА, п.Пижма Нижегородской обл.

***

ВОЗРАЖАЮ против названия капустных котлет «Сытый муж»! Никогда мой муж с капустных котлет сытым не будет, ему мясные подавай!

Юлия МАЙОРОВА, Нижний Новгород.

***

Мне очень **ПОНРАВИЛИСЬ** котлеты из капусты «Сытый муж» Елены Ермаковой (№ 25, 2004).

Я ими уже угостила соседок, землячку. **НИКТО НЕ ПОНЯЛ, ЧТО ОНИ ИЗ КАПУСТЫ**, а когда узнали - попросили рецепт. Ведь он так прост и недорог, что очень уж нам, пенсионерам, хорош.

Покупаю вашу газету не только себе, а и еще троим женщинам, которые работают: им некогда бегать в поисках по киоскам.

З.Ф.ТАРАСОВА, г. Красноярск.

ТАКАЯ РАДОСТЬ! Наконец-то в нашем поселке в киоске в продаже появилась «Скатерть-самобранка»!

Г.СНЕЖКИНА, п. Кратово Московской обл.

***

ОСТАВЬТЕ, ПОЖАЛУЙСТА, «ВОРЧАЛКИ». Это моя любимая рубрика. Не надо ее заменять. Я хочу сказать: если женщина не поворчит - на свете станет скучно жить. Без «ворчалок» газета перестанет быть честной и правдивой.

Олеся БАЛАХОНОВА, г. Тольятти Самарской обл.

ОТ РЕДАКЦИИ.

Да где же нам их взять, ворчалки эти, если никто не ворчит?

***

Большое спасибо авторам за кулинарные шедевры! Я теперь стала делать так. Приглашают меня куда-нибудь, я делаю 2-3 салата и смело иду в гости. Успех поразительный! **И «СКАТЕРТЬ-САМОБРАНКА» ПРОПАГАНДИРУЕТСЯ!**

Валентина ХОМЕНКО, с. Костеничи Брянской обл.

***

Письмо Веры Никитиной про диету, Феллини и газель (№ 23,2006) - это вообще **ШЕДЕВР**! Молодцы! Браво! Так держать!

Л.М.Д., г. Красноярск.

***

Обожаю читать «хвалебные оды» рецептам. Часто они становятся путеводной звездой в высоченной стопке номеров за несколько лет. Пусть благодарностей и переписки с читателями будет побольше! **ДАЕШЬ «ИЗЮМ» В НАШЕЙ «СЛАДКОЙ СДОБЕ»** - газете всех возрастов, всех народов, всех профессий, всех социальных слоев, в нашей «Скатерти-самобранке»!

Светлана ГЛЕБОВА, г. Люберцы Московской обл.

Галина Башарина:

Мясо с грибным жульеном

Свинина (вырезка) - 6 порционных кусочков, грибы маринованные (шампиньоны) - 400 г, лук репчатый - 3 шт., бульонный кубик (грибной) - 1 шт., сметана - 0,5 л, сливочное масло - 50 г, твердый сыр - 200 г, растительное масло (без запаха), соль, специи по вкусу.

Кусочки мяса отбиваем, по краям делаем небольшие надрезы, чтобы не вздувалось на сковороде, и обжариваем без соли в раскаленном растительном масле с обеих сторон. Складываем в глубокую сковороду, добавляем немного кипятка и тушим на медленном огне минут 30.

Масло, где жарилась свинина, процеживаем через ситечко, добавляем сливочное масло, обжариваем в нем лук с грибами до золотистого цвета.

На противень выкладываем мясо. Солим его грибным кубиком, посыпаем специями. Сверху укладываем лук с грибами. В крупно натертый сыр, смешанный со сметаной, добавляем немного жидкости из банки с маринованными грибами или воды.

Заливаем этой смесью мясо и запекаем в духовке до готовности, минут 20.

Готовое мясо посыпаем рубленым укропом. Свинина получается очень нежная. Блюдо подходит для праздничного стола. Попробуйте, оно доставит всем гостям огромное удовольствие!

х.Кубанский Краснодарского края.

Раиса Городничая:

Мясные шарики «Лимпопо»



200 г вареного куриного мяса, 4 яйца, 2 средних банана, 1 зубчик чеснока, 3 луковицы, 3 ст. ложки растительного масла, 3 г лимонной кислоты, мелко нарезанная зелень.

Нарезать куриное мясо небольшими кусочками, положить в слабый раствор лимонной кислоты вместе с измельченным чесноком, зеленью и выдержать 1-2 часа.

Во взбитое яйцо добавить мелко нарезанные спассерованный лук, бананы, зелень, соль. Затем достать из лимонного раствора кусочки курицы, сделать из них небольшие шарики, запанировать в муке, обмакнуть в яйцо и положить на сковороду с разогретым маслом. Когда шарики начнут покрываться золотистой корочкой, залить их смесью яиц с бананами, луком, зеленью.

Когда все будет готово, осторожно выложить на блюдо, украсить бананами и зеленью.

г. Славянск-на-Кубани.

Тост

За женскую дружбу!

Плывет по морю черепаха, а у нее на спине сидит ядовитая змея. Змея думает: «Укушу - сбросит». Черепаха думает: «Сброшу - укусит».

Так выпьем же за верную женскую дружбу, которая может преодолеть все преграды!

Мария ВАСКЕВИЧ, г.Тюмень.

Татьяна Кудрявцева:

Глинтвейн «Поцелуй ветра»

В чашу аэрогриля вливаю **1 бутылку красного вина и 1 л любого красного сока.** Добавляю **1,5 стакана сахарного песка, горсть сухого шиповника, несколько гвоздичек, 5-6 горошин душистого перца, корицу на кончике ножа, цедру лимона.** Время приготовления 30 мин.

Затем все процеживаю и подаю гостям горячим.

ст.Оленино Тверской обл.

Ольга Морозова:

Салат «К + К»

Кальмары отварить, нарезать кубиками. **Помидоры и авокадо** порезать, добавить **зеленый салат или пекинскую капусту** и креветки. Заправить **майонезом** с добавлением приправы **карри**.

Очень вкусный и красивый салат!

г.Сокол Вологодской обл.

Светлана Бахтюрина:

Салат «Палитра вкуса»

Этот салат выкладывается на плоское блюдо кучками по кругу.

1. **Одну куриную грудку** порезать соломкой и обжарить на **растительном масле, посолить.** Шумовкой мясо вынуть;
2. На оставшемся после курицы масле обжарить **4 средние луковицы,** порезанные полукольцами. Чтобы лук был хрустящим, припудрить его **мукой**;
3. **100 г моркови по-корейски;**
4. **100-150 г сыра,** натертого на крупной терке;
5. **Сухарики из батона** (2 куска батона порезать небольшими кубиками и подсушить в духовке);
6. **0,5 стакана изюма** распарить и просушить;
7. **3 средних соленых огурца,** порезанных тоненькой соломкой;
8. **100-150 г консервированной кукурузы.**

В **майонез** добавить измельченный **чеснок** и полить им салат в присутствии гостей.

г. Кстово Нижегородской обл.

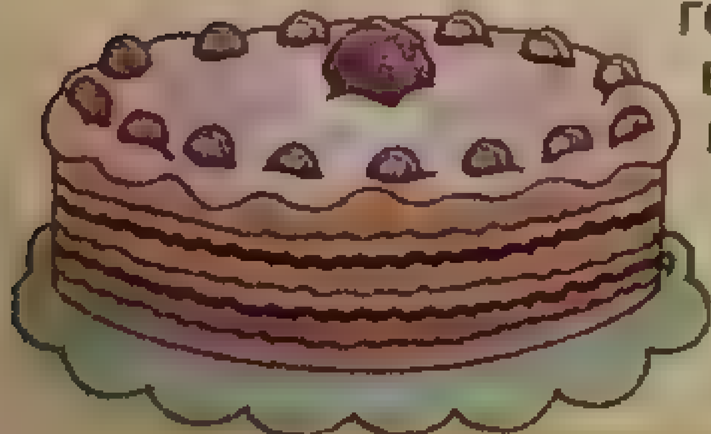
Надежда Коробова:

Торт «День и ночь под сенью сакуры»

500 г вишни, 1 ст.ложка сахарной пудры, 0,5 стакана муки, 1 стакан сахара, 2 яйца, 300 г сметаны, 2 ст.ложки какао, 200 г жирных сливок, 1/2 ч.ложки соды, уксус, панировка.

Смешайте какао, сахар, муку, сметану, яйца и погашенную в уксусе соду. Взбейте и выпекайте в форме, смазанной маслом и обсыпанной сухарями, около 45 минут при температуре 180оС.

Корж остудите, разрежьте на два пласта, смажьте кремом из взбитых с сахарной пудрой сливок. Между коржами и сверху на готовом торте распределите ягоды вишни, предварительно очистив их от косточек. Поставьте торт в холодильник на 15-20 минут, а затем подавайте к столу.



Вишню можно использовать как свежую, так и замороженную.

п.Знаменка Славгородского р-на Алтайского края.



Галия Багаутдинова:

Салат «Горная долина»

Это очень сытный салат, а на гарнир к нему можно предложить картофельное пюре.

Кусочек любого **мяса весом 300-350 г** порезать мелко соломкой и обжарить на растительном масле, откинуть на дуршлаг, чтобы стекло масло.

Очистить **2 крупные моркови и 2 луковицы**, мелко порезать их соломкой и слегка обжарить в **растительном масле**. Когда будет готово, тоже откинуть их на дуршлаг.

Отдельно взбить **3 яйца с 1 ст. ложкой муки** и испечь из этой массы тонкие оладушки. Их охладить и тоже порезать тонкой соломкой.

Затем все приготовленные продукты заправить **майонезом**, добавив по вкусу **соль, перец, приправу хмели-сунели** и пропущенный через чеснокодавку **чеснок**.

Лучше, если перед подачей на стол этот салат постоит в холодильнике и пропитается.

г. Павлодар, Казахстан.

Надежда Ганюшина:

Салат «Полюби меня!»

1 банка кукурузы, 2 яблока, 2 перца (красный и желтый), 300 г сыра, 150 г йогурта, 1 ст. ложка готовой горчицы, 1 ст. ложка меда, майонез «Легкий».

Перец, яблоки и сыр порезать на маленькие кубики, добавить кукурузу, предварительно слив жидкость. Йогурт, майонез, горчицу и мед перемешать.

Соуса должно быть столько, чтобы весь салат в салатнице был покрыт им и казался белым.

г. Кушва Свердловской обл.

Зоя Маринина:

Салат «Шум прибоя»

400 г трески горячего копчения, 5 картофелин, 3 соленых огурца, 3 ст. ложки зеленого горошка, 2 моркови, 100 г зеленого салата, 100 г майонеза, соль, зелень.

Отвариваем картофель в мундире, очищаем его и нарезаем кубиками. Копченую рыбу, очищенную от кожицы и костей, соленые огурцы и вареную морковь нарезаем кубиками. Смешиваем, добавляем зеленый горошек, нарезанный зеленый салат, соль и заправляем майонезом. Готовый салат украшаем зеленью, кусочками рыбы и огурца.

Бесподобно!!!

Санкт-Петербург.

Марина Решетнева:

Салат «Руслан»

Язык вареный - 50 г (можно отварить говядину), огурец свежий - 20 г, помидоры свежие - 20 г, сыр - 20 г, лук маринованный - 10 г, грецкие орехи - 10 г, майонез - 30 г.

Язык или говядину нарезать соломкой, у помидоров вырезать середину с семечками и вместе с огурцами нарезать соломкой. Добавить мелко порезанный лук, грецкие орехи и заправить майонезом.

г. Томск.

Тамара Ченцова:

Салат «Северный»

1 баночка печени трески, 4 яйца, сваренных вкрутую, 4 ст. ложки мелко нарезанного зеленого лука.

Печень и белки яиц мелко порубить. Желтки мелко порубить, смешать с 2 ст. ложками масла от консервов и луком. Все смешать и положить в салатник.

При подаче посыпать луком, а в середину положить веточки петрушки.

п/о Сертолово Ленинградской обл.

Любовь Сотникова:

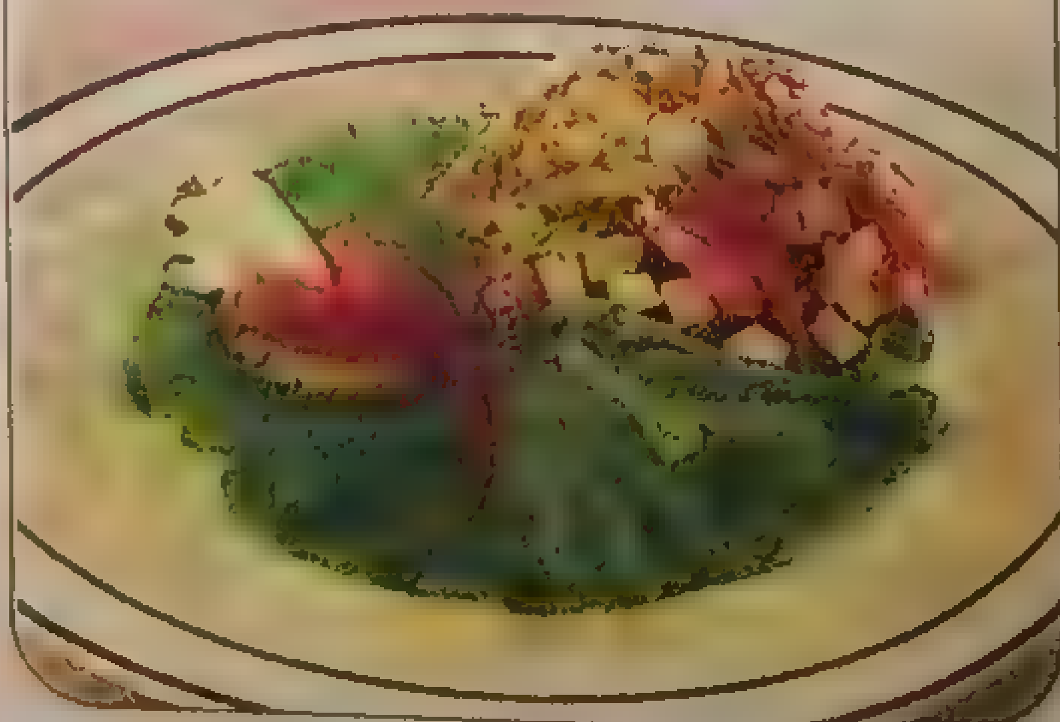
Салат «Тереховский»

8 луковиц, 3 шт. моркови, 200 г крабового мяса, 3 отварных яйца, 1 банка кукурузы, 200 г майонеза, 100 г сыра.

Мелко нарезанные морковь и 5 луковиц отдельно друг от друга обжарить на растительном масле. Крабовое мясо, сыр и яйца нарезать соломкой. Оставшиеся 3 луковицы замариновать. Маринованный лук и обжаренный лук смешать, добавить остальные ингредиенты и заправить салат майонезом.

Маринад для лука: **1 стакан воды, 100 г сахара, 70 г уксуса 9%-ного, 1 ч. ложку соли** вскипятить и залить лук, порезанный полукольцами. Дать настояться 8 часов.

п. Тереховка Гомельской обл.



Мария Ермак:

Салат «Улыбка негра»

Обжарить по отдельности на **растительном масле 2-4** мелко порезанные **луковицы, 1 свеклу,** порезанную соломкой, **3-4 шт. моркови,** порезанные соломкой. Отварную **свинину** разделить на волокна и тоже поджарить на растительном масле.

Все ингредиенты выложить в салатницу и заправить майонезом, в который можно добавить **чеснок**. Вкусно!

р. п. Оконешниково Омская обл.

Наталья Моховикова:

Салат «Минчанка»

1 банка консервированной кукурузы, 100 г сырокопченой колбасы, 1 свежий огурец, 1 сладкий перец, 1 вареное яйцо, 1 луковица, майонез.

Яйцо сварить, охладить и мелко порубить. Мелко нарезанный лук спассеровать на растительном масле. Сырокопченую колбасу, свежий огурец и сладкий перец нарезать тонкой соломкой. Смешать все компоненты, добавить кукурузу, заправить майонезом и выложить в салатник, украсив зеленью.

г. Минск.

Наталия Сухорукова:

Салат «Оливковый»

300 г свиной вареной печени, 5 шт. моркови, 4 луковицы, 150 г маринованных оливок, майонез, растительное масло.

Печенку, морковь, натертую на крупной терке, и мелко нарезанный лук обжарить отдельно друг от друга на растительном масле.

Когда все остынет, печень мелко нарезать, смешать с морковью и луком. Добавить мелко нарезанные оливки. Смешать с майонезом, украсить салат оливками.

Салат будет вкуснее и пикантнее, если его приготовить заранее, часа за 4 до подачи на стол.

г. Эртиль Воронежской обл.



Виктор Крылов:

Салат «Монте-Карло»

400 г красных помидоров, 400 г апельсиновых долек, 200 г сладких сливок.

Помидоры разрезать на 4 части, апельсиновые дольки освободить от зерен и разрезать пополам. Все смешать и залить сливками.

г. Сосновый Бор Ленинградской обл.

Зухра Чайникова:

Салат «Красное море»

1 банка консервированного кальмара, 2-3 средние свеклы, 1-2 средние репчатые луковицы, 50 г сыра, 50 г очищенных грецких орехов, майонез - по вкусу.

Кальмары мелко нарезать. Свеклу печеную или отварную натереть на крупной терке. Лук мелко порубить и слегка обжарить на топленом или растительном масле. Сыр натереть на мелкой терке, а орехи измельчить. Все смешать и заправить майонезом.

г. Ижевск.

Марина Григоренко:

«Грибной [illegible]»

Салат простой в приготовлении, но очень вкусный.

На 1 баночку вареных шампиньонов (385 г) взять **6 яиц, 2** небольшие **луковицы.**

Из каждого яйца, взбитого со щепоткой соли, пожарить блинчик. Получится 6 плоских блинчиков. Их остудить и нарезать тонкой соломкой. Добавить нарезанные шампиньоны и лук, порезанный тоненькими полукольцами.

Добавить в салат молотый **перчик, майонез** - по вкусу. При желании можно добавить порезанный **укропчик** и чуть-чуть **уксуса**.

г. Краснодар.

Таисия Шамшина:

Салат «Горячее сердце»

300 г говяжьей печени, 200 г готовой моркови по-корейски, 1 гранат, зелень (петрушка, базилик), черный и красный молотый перец, соль, кетчуп средней остроты, майонез.

Печень очистить от пленки, отварить до готовности и нарезать соломкой. Перемешать с морковью, поперчить, посолить, добавить мелко нарезанную зелень, сок и зерна граната. Заправить смешанным в равных количествах майонезом и кетчупом. Дать пропитаться 5-6 часов.

г. Жердевка Тамбовской обл.

Дополнение к рецепту

Наслаждаюсь!

В № 15 за 2006 год есть рецепт **Е.Чиньковой** «Оригинальная приправа для мяса». Хороший рецепт, но хочу его дополнить своим опытом.

Я для этой заготовки беру темный крыжовник, чеснока беру меньше, ни укроп, ни петрушку не добавляю. Но зато когда все готово, я перед употреблением в приправу добавляю сахар по вкусу. Попробуйте и вы. Очень необычно и вкусно! Я кладу деликатес на кусочек хлеба и наслаждаюсь...

Фаина ДЕНЕЖКИНА, п. Пижма Нижегородской обл.

Без майонеза тоже хорошо

В № 2 за этот год напечатан рецепт **Р.Соковниной** «Печеночный салат «Деликатесный вкус». Салат действительно очень хорош на вкус (тем, кто любит печень). Только я делаю его немного по-другому. На праздничном столе обычно много салатов с майонезом и сметаной, а этот салат я не заправляю майонезом: печень режу мелкой соломкой. Отдельно обжариваю лук и морковь и горячими выкладываю на печень. Аккуратно перемешиваю. Солю, перчу. Растительного масла, в котором жарились лук и морковь, вполне достаточно для заправки.

Хорошо в этот салат добавить зеленый горошек (он сделает салат нежнее). Можно вареные яйца. Делать на ночь, чтобы настоялся.

Всего вам доброго.

Галина АНОШЕНКО, ст.Васюринская Краснодарского края.

Вопросы читателей

Винный уксус

Может быть, кто-нибудь знает рецепт винного уксуса, который часто встречается в рецептах?

Людмила ТЕРЕЩЕНКО, с. Мордово Тамбовской обл.

ОТ РЕДАКЦИИ.

Винный уксус делается из «винной ягоды» - винограда. Винный уксус чаще всего с успехом заменяется яблочным.

Пена от масла

Пожалуйста, дайте совет: как справиться с поднявшейся пеной от растительного масла. Вроде масло свежее, а на середине жарки пена идет с кастрюли.

Нина АНДРОНОВА, с.Ленинское, Е.А.О., Хабаровский край.

Томатный сок

Прошу читателей написать, как дома сделать томатный сок?

Лариса МОРОЗОВА, г. Омск.



Людмила Кушпетюк:

Лапша грибная «Домашние хлопоты»

Из **100 г грибов** сварите бульон: на **2 л воды - 2 луковицы, 2 моркови, 1 корень петрушки**. Когда грибы станут мягкими, выньте их из кастрюли, мелко изрубите и обжарьте на сливочном масле с добавлением мелко нашинкованного лука.

200 г домашней лапши обдайте кипятком, откиньте на дуршлаг, облейте холодной водой и опустите в суп. Туда же положите грибы и еще раз прокипятите.

Напишу как приготовить домашнюю лапшу.

Для приготовления домашней лапши **1 стакан муки** высыпать на рабочую поверхность, сделать в муке углубление, влить **1 яйцо, посолить** и, понемногу подливая воду (примерно 1/4 стакана), замесить крутое тесто. Тесто тонко раскатать, посыпать мукой и нарезать полосками шириной 5-6 см. Полоски теста сложить примерно в 6 рядов и, мелко нашинковав, разложить на решето для просушки. После чего отсеять муку и засыпать лапшу в бульон.

г.Ковров Владимирской обл.

Ирина Андрейчикова:

Рассольник «Мечта мужа»

Одна банка тушеной свинины, 1 морковь, 1 луковица, 2 соленых огурца, зелень петрушки, соль, 100 г пшеничной муки, 2,5 ст.ложки молока, 2 ст.ложки сливочного масла, 1 яйцо.

Лук, морковь, корень петрушки очистить, промыть, нашинковать соломкой и спассеровать на жире до бледно-желтого цвета. Огурцы очистить от кожуры, нарезать кубиками и проварить в небольшом количестве воды в течение 3-5 минут.

Клецки опустить в кипящую подсоленную воду и варить на слабом огне, пока не всплывут. Добавить пассерованные овощи, отварные огурцы, очищенный, помытый и разрезанный вдоль на 3-4 части корень петрушки, тушеную свинину.

Через 2-3 минуты снять рассольник с огня, посыпать мелкорубленой зеленью петрушки.

Приготовление клецек: сливочное масло растереть с яйцом, солью, содой и мукой до образования однородной массы, добавить молоко и замесить тесто. Раскатать жгутик толщиной в палец, слегка распластать его и нарезать наискосок.

г.Струнино Московской обл.

Наталья Клименко:

Суп-пюре с фасолью «Черниговский»

2 стакана белой фасоли, 1,5 л воды, 3 соленых огурца, 2 ст. ложки муки, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 ст. сметаны, зелень петрушки и укроп, соль.

Фасоль промыть, залить холодной водой и оставить на 3-4 часа. Затем отварить в 1,5 л кипящей воды до мягкости. Протереть сквозь сито вместе с водой, перелить в кастрюлю и посолить.

Соленые огурцы очистить, тонко нарезать и сварить. Муку подрумянить со сливочным маслом, добавить к огурцам и все вместе прокипятить.

Огурец с мучной заправкой соединить с протертой фасолью. При подаче в тарелки добавить сметану и рубленую зелень.

г. Алексеевка Белгородской обл.

Ирина Царькова:

Солянка «Вкусное мясное ассорти»

Сварить **мясной густой бульон**, мясо вынуть.

Припустить на сковороде **2 соленых огурца**, нарезанных соломкой, **зелень петрушки и укропа, томатную пасту (по вкусу), 1** головку мелко нарезанного **репчатого лука, 4 горошины перца**.

Положить поджарку в бульон, поварить 7 минут и добавить **400 г вареной говядины, 100 г ветчины, 100 г вареной колбасы, 2 сосиски, отварной язык.** Сбрызнуть **лимонным соком**. Добавить **оливки, маслины, каперсы по вкусу**.

При подаче в тарелку положить зелень, ломтик лимона.

г. Калуга.

Елена Усачева:

Супчик по-русски

На **1 литр воды: 3-4 картофелины, 1 ст.ложка манной крупы, 1 луковица, 100-150 г колбасы, соль, сливочное масло или рафинированное.**

В кипящую воду бросить нарезанный дольками картофель. Как закипит, всыпать манную крупу, посолить и варить до готовности картофеля.

Одновременно поджарить колбасу с луком и выложить в кипящий суп, прокипит - супчик готов.

Перед подачей можно посыпать **зеленью** (по наличию) и по желанию подать с **майонезом**.

г.Петровск Саратовской обл.

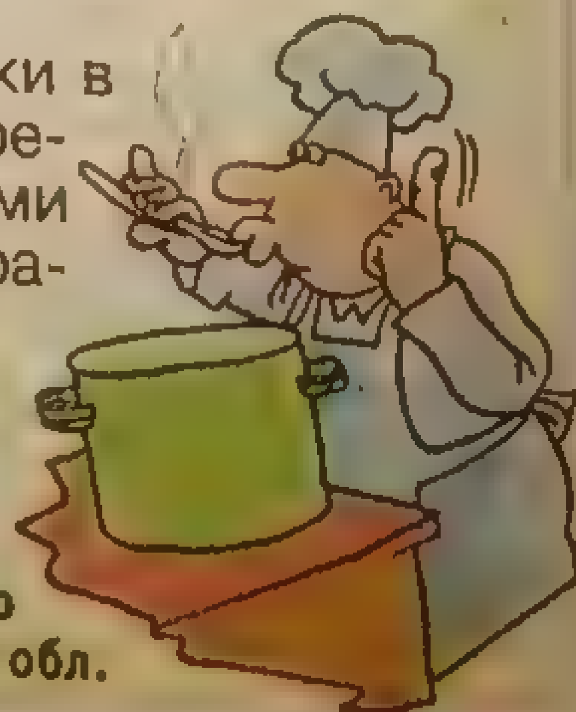
Татьяна Максимова:

Картофельный суп с помидорами

Продукты: **5-6 клубней картофеля, 2 свежих помидора, 1 морковь, небольшой корень петрушки, 1 головка лука, 2 ст. ложки маргарина, 150 г сметаны, соль, перец, лавровый лист, зелень.**

Приготовление: в кипящий бульон положить картофель, нарезанный кубиками, варить 10 минут. Затем добавить пассерованные мелко нарезанные морковь, петрушку, репчатый лук и довести до готовности.

В конце варки в суп опустить нарезанные дольками помидоры, заправить солью, перцем, лавровым листом и дать вскипеть.



г.Балаково Саратовской обл.

Наталья Лубова:

Свиные ребрышки тушеные «Приятного аппетита»

500 г ребрышек, 1 большая луковица, 2 ст.ложки растительного масла, соль, черный молотый перец, корка (или ломоть) ржаного хлеба, зелень укропа и петрушки.

Ребрышки предварительно посолить, поперчить, обжарить на растительном масле до золотистого цвета вместе с нарезанным луком. Переложить лук и ребрышки в кастрюлю, залить 1 стаканом воды, тушить под крышкой на слабом огне, подливая воду по мере ее выкипания. Когда ребрышки будут почти готовы (около 40 минут), добавить ржаной хлеб, который, разварившись, превратится в густой соус. Дать закипеть.

Подавать с гречневой кашей или отварным картофелем, посыпав зеленью.

ст. Бердяуш Челябинской обл.

Мария Васкевич:

Запеканка из творога с квашеной капустой

Взять **4 яйца,** отделить желтки от белков. Смешать желтки, **250 г творога и 100 г** тертого **сыра.** Жирную **копченую колбасу** нарезать кубиками и чуть-чуть обжарить.

В глубокую форму или сковороду, **смазанную сливочным** маслом, выложить **2/3 творога,** сверху положить слой **квашеной капусты,** посыпать колечками **лука, поперчить,** посыпать **пряностями** и добавить колбасу. В оставшийся творог влить взбитые белки и выложить в форму, разровнять. Выпечь в течение 45 минут при температуре 200°С.



г. Тюмень.

Ксения Тонковская:

«Любовные гнездышки»

Фарш «Домашний» - 500 г, луковица - 1 шт., яйцо куриное - 3 шт., томатная паста - 1 ст. ложка, сметана - 200 г, зелень петрушки и укропа по вкусу, соль, перец по вкусу.

В фарш добавить мелко порезанные лук, укроп, петрушку, перец, соль. Из фарша скатать шарики, уложить на сковородку, смазанную жиром, шарики слегка расплющить, сделать углубление диаметром примерно 6 см. Получилось гнездышко.

Вареные яйца разрезать вдоль на 2 части. В каждое «гнездышко» положить по одной половине яйца выпуклой частью книзу.

Смешать сметану с томатной пастой, добавить по вкусу соль и перец, залить «гнезда». Запечь в духовке в течение 15-20 минут. При подаче на стол украсить веточками петрушки. На гарнир подать овощной салат.

п.Урус Вологодской обл.

Евгения Рахимова:

«Турецкие пельмени»

Этим рецептом поделилась моя тетя. Очень просто и ужасно вкусно.

Фарш (свинина и говядина), лапшовое тесто (как на пельмени), лук, морковь, специи.

Тесто разделить на части и раскатать сочни. На каждый сочень разложить слоем фарш и скатать в рулет. Каждый рулет нарезать на кусочки шириной 2-3 см и обжарить с обеих сторон на растительном масле, чтобы при варке они не распадались.

Лук нашинковать, морковь потереть на мелкой терке. Все вместе (лук и морковь) обжарить на растительном масле и опустить в кипящую воду. Затем туда же опустить «пельмени» и варить до готовности.

Подавать с получившимся бульоном. Очень вкусно! Самое интересное, что пельмени очень сытные и надо 2-3 штуки, чтобы наесться.

Приятного аппетита!

г. Уржум Кировской обл.

Кухонная смешилка

Зато арбуз цел!

Примерно в 80-х годах, когда дети еще были маленькими, мы с мужем ждали их из пионерлагеря. Долго не видели, соскучились.

С продуктами тогда было туго и закупали все большими партиями, что удавалось достать. Посчастливилось купить аж 100 штук яиц. Сложила я их в таз на кухне, не успела убрать в холодильник.

Детей решили порадовать арбузом. Он примерно на 7-8 кг вытянул.

Муж встретил детей, привел домой. Сын, ему было около 7 лет, сразу хвастаться начал, какой стал он сильный, как подрос. Взял арбуз и поднял его на вытянутых руках. Мы довольны.

И только с дочерью и мужем вышли из кухни, как раздался грохот. Бежим в кухню. Зрелище непередаваемое! Сын стоит на столе, арбуз лежит в тазике, где яйца были. Ну а яйца висят по всей кухне - на потолке, люстре, стенах, холодильнике, кухонных шкафах, плите и на сыне. Я прямо в шоке. И это после ремонта кухни, который постарались сделать к приезду детей.

Что тут скажешь, не ругать же ребенка! Закрыли дверь в кухню, сказали, чтоб все сам убрал и вымыл и ушли в комнату. Вслед радостный крик сына: «Мама, мама, а арбуз-то не разбился!» Сразу весь шок прошел, смеялись до колик в животе.

А яйца еще долго-долго всей семьей везде отскабливали, они прямо впитались во все.

Сейчас сын уже большой. Рассказываю это при встречах его детям и все смеемся.

Валентина ИВОНИНА.
г.Нижний Тагил.

Не ронять же котлету в третий раз!

Посылаю вам «на суд» несколько порций смеха к 1 апреля.

1. Беседуют две женщины.

- Мой муж женился на мне, потому что раньше очень не любил обедать в столовой.

- А теперь?

- А теперь любит.

2. В кулинарном училище преподаватель спрашивает ученика:

- Кто такой шеф-повар?

- Это человек, который для одного и того же блюда может придумать много разных названий.

3. Официант приносит посетителю котлету, придерживая ее пальцем.

- А нельзя ли снять ваш палец с моей котлеты? - гневно спрашивает клиент.

- Неужели вы хотите, чтоб я ее уронил в третий раз?

4. Хозяйка спрашивает гостя:

- Сколько ложечек сахара положить вам в кофе?

- Дома я кладу одну, - отвечает он шутливо, - а в гостях - пять.

- Хорошо, чувствуйте себя, как дома.

Любовь ГАЙДУК, п. Ярославка Ярославской обл.

Галина Панкова:

Красная рыба «Могучая флотилия»

Филе красной рыбы - 1 кг, морковь средняя - 2 шт., побольше лука репчатого, 100 г твердого сыра, 1 банка майонеза, 1 ч. ложка аджики.

Филе красной рыбы натереть солью и майонезом.

Приготовить «шубку» для рыбки. Морковь натереть на крупной терке, лук нарезать полукольцами. Все потушить в маленькой кастрюльке, в конце приготовления добавить тертый сыр, оставшийся майонез и аджику.

Густо покрыть этой массой куски рыбы, поставить в духовку и запекать до румяной корочки.

г.Челябинск.



Татьяна Ильина:

Рыба в луковом манто

Очищенные куски **рыбы (хек, минтай, атлантида)** выкладывают в смазанную **маслом** высокую кастрюлю слоями, чередуя с **луком**, до верха. Каждый луковый слой заливают **3-4 ложками соуса из майонеза, смешанного со сметаной в равных пропорциях**, посыпают **солью** и **специями**. Таким образом выкладывают 4-6 слоев. Нагревают на сильном огне до закипания соуса, затем убавляют до слабого и тушат 35-40 минут.

г.Минусинск
Красноярского края.

Наталья Мельникова:

Рыбный омлет

Рыбу вычистить, выпотрошить, обмыть и срезать мякоть с костей. Филе порезать кусочками, обвалять в муке и обжарить в раскаленном масле. Затем сложить в огнеупорную миску, залить взбитым с молоком яйцом и запечь в духовке.

Состав: **рыба - 100 г, молоко - 1/4 стакана; сливочное масло - 1/3 ч.ложки, яйцо - 1 шт., мука - 2 ч.ложки, соль.**

с.Бакчар Томской обл.

Елена Лощилина:

Карп, запеченный с грибами

Карпа очистить от чешуи и внутренностей. Срезать филе, положить на смазанный маслом противень и запечь в духовке до полуготовности. К подготовленным грибам добавить нарезанный кружками лук, соль, перец, 1/4 стакана воды и тушить до полной готовности.

Выложить готовые грибы на рыбу, залить посоленной сметаной, смешанной с мукой. Густо посыпать натертым на крупной терке сыром, смешанным с сухарями. Сбрызнуть растительным маслом и запечь в духовке до образования румяной корочки.

На 1 кг карпа: 200 г белых грибов или шампиньонов, 70 г масла, 2 луковицы, 1,5 стакана сметаны, 1 ст.ложка муки, 100 г тертого сыра, 2 ст.ложки молотых сухарей.

г.Моршанск Тамбовской обл.

Ольга Баранова:

Рыба «Золотинка в ку[illegible]»

Филе рыбы с кожей - 1 кг, 5-6 луковиц, 100 г сливочного масла, 4-5 свежих помидоров, 3-4 болгарских перца, черный молотый перец, 3 ст.ложки эстрагона, 1/2 ч.ложки красного перца, белое вино.

Смазываем горшочки сливочным маслом и закладываем в них слоями мелко нарезанные лук, томаты, перец болгарский, добавляем приправы.

Кладем рыбу, нарезанную крупными кусками, и покрываем снова слоем овощей, затем добавляем пряности и соль по вкусу.

Наливаем в горшочки вино, закрываем крышками и запекаем в духовке 35-40 минут.

Приятного аппетита!

г.Конаково Тверской обл.

Ольга Ульянова:

Котлетки по-приморски

500-600 г филе горбуши мелко порезать, смешать с мелко нарезанной **луковицей, 2 ст.ложками рафинированного растительного масла.** Поставить в холодильник на 2 часа. Затем вбить **2 яйца**, добавить **3 ст.ложки муки, 1 ч.ложку соли** и **0,5 ч.ложки соды.** Соду можно не гасить, привкуса не будет. Ложкой выкладывать на сковороду и жарить.

Если нет горбуши, делаю из селедки, тоже очень вкусно.

с.Тамбовка Амурской обл.

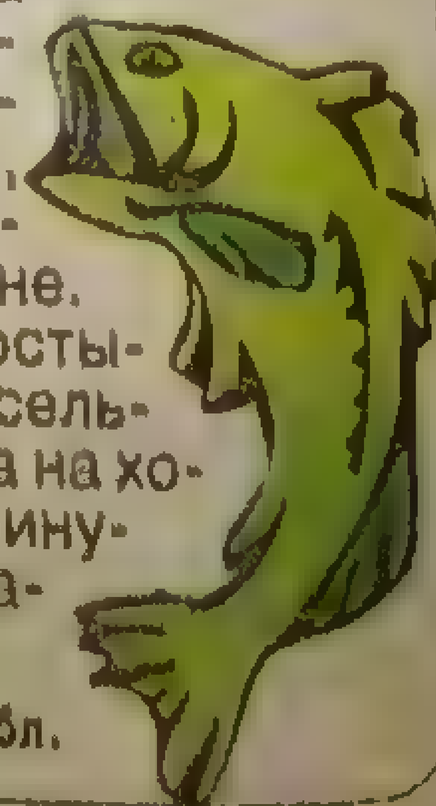
Светлана Ильченко:

Сельдь по-корейски

На 1 кг свежей сельди: 100 г столового уксуса, 1 ст.ложка соли, 5 луковиц средней величины, 1 ст.ложка томатной пасты, по 0,5 ч.ложки красного и черного перца, 0,5 стакана растительного масла.

Отделить филе рыбы от костей, нарезать небольшими кусочками, сложить в миску, посолить, добавить нарезанный кольцами лук, уксус, перец. Все хорошо перемешать.

В сковороду налить масло, добавить томатную пасту. Перемешивая, 3-4 минуты подержать на среднем огне. Как только паста остынет, смешать ее с сельдью. Через 3-4 часа на холоде рыба промаринуется и можно подавать к столу.



х.Калинин Ростовской обл.

Ольга Дорохова:

Пасха на заварной помадке

Преимущество этого рецепта в том, что яйца проходят тепловую обработку.

Состав: **500 г творога, 1/2 стакана сахара, 3 яйца, 1 стакан сливок, ванилин, сок 0,5 лимона, цукаты, сухофрукты, орехи.**

Творог протереть через металлическое сито. Положить в него цукаты, сухофрукты и молотые орехи - в сумме объем добавок должен быть 0,5 стакана. Влить сок лимона.

В маленькую кастрюльку разбить яйца, всыпать сахар и растереть вилкой. Добавить ванилин, влить сливки и поставить на очень маленький огонь. Я брала сливки 10%-ные, но можно взять молоко любой жирности. Варить эту смесь при постоянном помешивании пока не загустеет примерно 20-25 мин. Получившуюся массу, не остужая, влить в творог и перемешать. Если используемый творог и молоко маложирные, в массу (когда она остынет) можно добавить 100 г размягченного сливочного масла.

Дуршлаг с мелкими дырочками выстелить обычной марлей, сложенной в 4 раза, так,чтобы концы свисали. Выложить на марлю творожную массу, закрыть сверху свисающими концами марли. Придавить сверху прессом (3-литровой банкой с водой) и поставить в холодильник на 8-12 часов. Так как с пасхи будет постоянно капать жидкость, дуршлаг необходимо поставить в какую-нибудь емкость.

Готовую пасху вынуть и украсить изюмом, мармеладом.



г.Барнаул.
Фото автора.

Татьяна Ананьева:

Куличи «Воскресение»

250 г маргарина, 6 яиц, 3 стакана сахара, 0,5 л молока, 0,5 л кефира, 100 г дрожжей (не сухих), 1 ч. ложка соли.

Дрожжи развести отдельно в теплой воде, добавить немного сахара и поставить в теплое место.

Яйца взбить с сахаром, добавить чуточку соли. Отдельно растопить маргарин.

Молоко и кефир соединить вместе и подогреть.

Взять большую кастрюлю, постепенно влить туда все заготовленные ингредиенты, строго соблюдая последовательность и постоянно перемешивая : яйца с сахаром и солью, маргарин, молоко и кефир, дрожжи; изюм.

Добавить **муку, ванилин** и замесить не очень крутое тесто. Поставить в теплое место на 2 часа, не забывать регулярно обминать. Через 2 часа разложить в смазанные растительным маслом формы и дать еще тесту подойти 30 минут. Затем выпекать в хорошо разогретой духовке 45-60 минут.

г. Губкин Белгородской обл.

Анна Чистовская:

Кулич «Экономный»

Мука - 4 стакана, сахар - 6 ст. ложек, масло - 8 ст. ложек, яйца - 4 штуки, дрожжи - 20 г, соль - 1/2 ч. ложки, молоко - 1 стакан, изюм или цукаты - 1-2 стакана.

Замесить не очень крутое тесто. В конце замеса добавить изюм или цукаты. Обмазать форму не совсем растопленным сливочным маслом, посыпать сухарями.

Заполнить 1/2 объема формы тестом и дать тесту подняться до 3/4 объема формы. Выпекать около 40 минут при температуре 200-210 градусов.

Форму нельзя встряхивать, готовность определять при помощи палочки. Готовый охлажденный кулич посыпать сверху сахарной пудрой, заглазировать помадкой или кремом - как вам захочется.

Санкт-Петербург.

Разговорчики

Про грибы, халву и кулич

Я хотела сделать грибы по-корейски (№ 25, 2006). Но не сделала, потому что в рецепте не указано, какие грибы надо брать.

Я 60 лет готовлю грибы и знаю, что варить любые грибы надо не менее 45 минут. А сухие предварительно замачивать на ночь и варить тоже 45 минут. А тут написано «варить 2-3 минуты». Это же безумие. Все отравятся. Я однажды спешила на работу и грибы недоварила (всего 25 минут кипятила). Поставила в холодильник,а записку не написала, что не доварила. Сын пришел и наелся - он очень любит грибы. Его буквально через 20 минут увезли на «скорой», промывали желудок. Слава Богу, все обошлось. Если же грибы имелись в виду маринованные, то зачем их вообще варить?

Вчера собралась сделать халву к чаю, так непонятно, в чем жарить манку? Автор пишет «в жире». В каком жире, он ведь тоже разный бывает. Так и заглохла халва.

В прошлый год хотела на Пасху испечь кулич, так не написано, сколько брать сахара. Пришлось брать посвоему.

Если уж пишете, дорогие авторы, свои рецепты, так надо проверять много раз, не пропустили ли чего. Внимательнее надо быть!

Л. ШИТОВА,
г. Шуя Ивановской обл.

ОТ РЕДАКЦИИ.

Действительно, дорогие хозяйки! Пожалуйста, пишите подробнее. Не все знают, что, например, вешенки и шампиньоны (то есть не лесные грибы, а выращенные в специальных условиях) можно варить всего несколько минут, потому что они не впитывают экологически неблагоприятную среду.

Морозим!

Насчет «Рецептов на бис-4»... Обязательно, непременно включите рубрику «Страна советов». Благодаря Любови Яновской я планирую купить морозильную камеру. По ее совету я вторую осень замораживаю смесь помидоров и перцев. Про перцы я знала, а вот что и помидоры можно замораживать - для меня оказалось новостью. Морозильник у нас вместительный, двухкамерный, но все равно хватает овощей только до февраля, и то, если экономить. Родилась идея купить морозильную камеру. Осталась-то ерунда: раздобыть денег и решить вопрос, актуальный для нашей пятиметровой кухни - куда поставить.

М.СЕМЬЯНОВА,
Н.Новгород.



Наталья Каткасова:

Вареники «Папуасы в огороде»

Начинка: **200 г квашеной капусты, 100 г соленых грибов, 1 луковица, растительное масло.**

Капусту пережариваем с порубленным луком и мелко порезанными грибами до готовности. Если грибы сильно соленые - их необходимо промыть.

Берем **постное пельменное тесто,** раскатываем в пласт и вырезаем кружочки. В центр кладем начинку и лепим вареники. Затем отвариваем их в подсоленной воде с лавровым листом и душистым перцем.

Подать на стол можно двумя способами:

1. Готовые вареники обжариваем на растительном масле и посыпаем зеленью.

2. Обжариваем морковь и лук, порезанный полукольцами, кладем на тарелку, а на эту «огородную подушку» выкладываем «папуасов»

г. Самара.

Венера Мубаракзянова:

Рис, жареный с кабачковой икрой

Взять **1 стакан риса,** промыть его. В глубокую сковороду налить растительное масло, обжарить порезанную **луковицу** (можно и без лука), положить промытый рис и жарить до прозрачности (достаточно сильно). Залить рис двумя стаканами кипящей воды. Добавить **200-300 г** (можно и больше) **кабачковой икры,** целую **головку чеснока, соль по вкусу** и тушить под крышкой 20-25 минут.

Чеснок не чистить и не давить в прессе, а положить целой помытой головкой.

г.Ревда
Свердловской обл.

Светлана Николаева:

Картофель, тушенный с горошком и грибами

500-600 г шампиньонов или вешенок (зимой, а летом взять свежие лесные грибы) ошпарить кипятком, мелко нарезать и поджарить **на растительном масле с 2 луковицами. 1/2 стакана гороха** замочить на 2-3 часа. **8-10 штук картофеля** нарезать кубиками и слегка обжарить. Все сложить в кастрюлю, залить **водой** или **бульоном из грибного кубика, посолить, поперчить,** положить **2 лавровых листа.** Тушить на медленном огне до готовности гороха.

г.Владимир.

Татьяна Никитина:

Котлеты из соевого мяса

450 г мяса подготовить, прокрутить. Добавить **1 ч. ложку крахмала, 2-3 зубчика чеснока,** немного **лука** и посолить. Пусть постоит 20 минут. Сделать котлеты, обвалять в сухарях или муке и пожарить.

Спассеровать в растительном масле **морковь** и **лук,** добавить **томатной пасты,** намазать сверху на котлеты.

с.Шелаболиха Алтайского края.

Светлана Березина:

Клецки из отварного картофеля

1,5 кг картофеля, 1 стакан пшеничной муки, 0,5 стакана картофельного или кукурузного крахмала, соль.

Отварной картофель пропустить через мясорубку или протереть через сито. Добавить в массу соль и муку, перемешать и разделить на 12 порций. В серединку каждой порции положить обжаренный на растительном масле **кубик белого хлеба** или обжаренные в масле **лук, морковь и капусту.**

Сформовать клецки и обвалять их в крахмале. В кипящую подсоленную воду опускать подготовленные клецки таким образом, чтобы они свободно плавали и не слипались. Варить примерно 5 минут. Когда клецки всплывут, кастрюлю закрыть крышкой, снять с огня и оставить постоять 5-10 минут. Вынуть клецки, полить их растительным маслом с обжаренными белыми сухарями.

г. Ковров Владимирской обл.

Юлия Шелест:

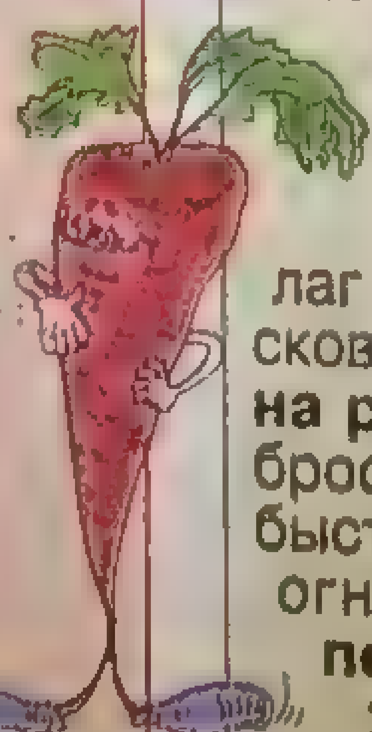
Постный торт «Мокко»

Тесто: **300 г маргарина** (в его состав должны входить только растительные жиры), **1 стакан сахара, 3-4 ст. ложки свежемолотого кофе, щепотка соды, 0,5 стакана воды, 2 ст. ложки крахмала.** Все ингредиенты смешать с помощью миксера, добавить **муку** и быстро замесить мягкое песочное тесто.

Скатать из теста 6 шаров и охладить в холодильнике в течение часа. Затем раскатать тесто, обрезать по тарелке и выпечь коржи. Охладить, промазать кремом и украсить.

Крем: **2 стакана воды, 1 стакан сахара, 5 ст. ложек кофе** и **5 ст. ложек муки** заварить до густоты, постоянно помешивая. Снять с огня, добавить **200 г маргарина** и взбить еще горячим.

с. Староглушинка Алтайского края.



Елена Ферук:

Гарнир «Лу-лу»

На корейской терке трем **4 моркови** и отдельно **5 сырых картофелин, 3 головки лука** режем тонко колечками.

Картофель кладем в дуршлаг и быстро обдаем кипятком. В сковороде разогреваем **0,5 стакана растительного масла,** в него бросаем морковь, лук, картофель, быстро перемешиваем. Держим на огне не более 3 минут. **Солим, перчим,** добавляем **чеснок** по желанию и выносим на холод.

п.Павловский Челябинской обл.

Елена Клюйкова:
Бутерброды «Укропчик»

Взбиваем **майонез с рубленой зеленью укропа** в соотношении 1:1, добавляем по вкусу **тертый чеснок**, перемешиваем. Это главная основа для бутербродов, она должна быть густой из-за количества зелени.

Можно уже намазать на хлеб и кушать, но мы пойдем дальше. Выкладываем густо нашу пасту на ломтики батона, сверху кладем **кружочек свежего или консервированного огурца и 1-2 шпротины**.

А еще эта майонезная паста отлично сочетается с киви. На ломтик батона густо намазываем пасту и кладем пару колесиков очищенных фруктов.

В общем, основа сама по себе объедение, а чем дополнить бутерброд, подскажет ваша фантазия.

г.Энгельс Саратовской обл.

Светлана Хяннинен:
Бутерброды для пива



Нарезаем **черный хлеб** на ломтики и каждый ломтик еще пополам.

Натираем на терке **200 г сыра**, добавляем **томатный кетчуп**, **2-3 зубчика чеснока** и **вареное яйцо**.

Все перемешиваем, растираем вилкой и добавляем 50 г **мелко нарезанной петрушки**. Затем намазываем эту пасту на ломтики хлеба и кладем в духовку на 15-20 мин.

Бутерброды готовы. Можно делать и с белым хлебом, но с черным намного вкуснее.

п. Кипень Ломоносовского района Ленинградской обл.

Валентина Ермакова:
Бутерброды «Ермак»

Хочу поделиться простыми рецептами приготовления бутербродов, которые хороши как в горячем, так и в холодном виде. Их приготовление занимает всего минут 15.

1 сырое яйцо, 2 ст. ложки майонеза, 2 ст. ложки геркулеса, 1 мелко нарезанная средняя луковица, 0,5 бульонного кубика.

Все перемешать. На эту пропорцию нужно чуть больше половины батона, который необходимо порезать ломтиками средней толщины. Каждый ломтик с одной стороны обмакнуть в полученную смесь и обжарить с этой же стороны на **подсолнечном масле** на медленном огне.

Вот и все!

Вкусно, сытно, быстро и недорого.

п. Хорлово Воскресенского р-на Московской обл.

Галина Никулина:
Бутерброды «На завтрак»

Трем на терке **1 морковку**, **1 картошку**, если есть, добавляем немного **сыра**, **соль**, **перец по вкусу**, **лук или чеснок**, вбиваем **1 яйцо** и перемешиваем. Фарш готов.

Берем батон (желательно длинный), режем его кусочками толщиной 2-2,5 см, намазываем 1 сторону фаршем и намазанной стороной кладем на сковородку с **растительным маслом**. Готовые бутерброды посыпаем **зеленью**.

г.Славянск-на-Кубани.

Марина Дубровская:
Бутерброды «Двойняшки»

Эти бутерброды хороши на завтрак.

Взять **2 не очень тонких ломтика батона**, смазать оба тонким слоем **майонеза** с одной стороны. На один ломтик сверху положить **копченое мясо, свежий помидор, сыр и веточку зелени**, на второй - **ветчину, свежий огурец, сыр и веточку зелени**.

Поставить бутерброды в микроволновку примерно на одну минуту (до того момента, как сыр начнет плавиться и течь!). Немного остудить и готово!

г. Краснодар

Благодарность

Просто супер!

Я хотела бы поблагодарить:

Галину Аншакову за соленую соломку «Веселые ребята» (№ 8, 2005 г.);

Марию Васячкину за тыквенный кекс «Веснушка» (№ 8, 2005 г.) - просто супер.

Очень нравятся постные вареники с капустой «Добрые» **Надежды Клиповой** (№ 6, 2005).

И большое спасибо **Зое Бугровой** за рецепт рыбы «Красная-прекрасная» (№ 6, 2005 г.).

А из заготовок нам понравилось вот что:

салат из огурцов «Молодо-зелено» **Галины Сидоровой** (№ 12, 2005 г.) и салат «Здравствуй, лето!» **Светланы Сорокиной** из того же номера.

Все очень просто и вкусно. Огромное всем спасибо.

Ольга ВОРОНИНА, п.Дарасун Читинской обл.

Оценили!

Хотелось бы сердечно поблагодарить за отличные рецепты дорогих хозяюшек:

Нелли Страхову - за обалденное «Сладкое лечо» (№ 14, 2003) - все оценили, я до сих пор раздаю всем этот рецепт;

Оксану Юркевич - за «Мясо в кисло-сладком соусе» (№ 25, 2003).

Спасибо вам, девочки, огромное за привнесенное разнообразие блюд на столе, я думаю, не только на моем.

Виктория БЕЛЯЕВА, г. Краснодар.

Любимые!

Хочу **поблагодарить:**

Ольгу Субботину за ликер «Вишневый лист» (№ 16, 2005 г.);

Любовь Александрову за зефир «Баловень» (№ 13, 2004 г.);

Любовь Лукинову за салат «Ералаш» (№ 17, 2005 г.)

Эти рецепты стали в моей семье любимыми и часто готовятся.

Маргарита ПАВЛЕНКО, д.Воронино Костромской обл.

Все просят рецепт

Хотела бы поблагодарить

Нину Чепурную за «Икру из кабачков» (№ 18, 2005 г.) - делала ее два раза, давала подругам пробовать, просят рецепт и передают большое спасибо.

Н.ГРИГОРЬЕВА, д.Ташлыкуль, Башкортостан.

Необычно и оригинально!

Хотелось бы поблагодарить за оригинальные рецепты:

Татьяну Макарову за «Куриные пупочки в горшочке» (№ 9, 2005);

Елену Литвинец за жареную рыбу «Именины у русалки» (№ 10, 2004). Очень оригинально на вкус - рыба в кукурузной панировке.

Инна БАБАЙЦЕВА, г.Волжский Волгоградской обл.



Елена Филатова:

Вареники с бананами

Молоко, воду, яйцо и соль размешиваем, добавляем **муку**, замешиваем тесто, желательно густое. Раскатываем пласт толщиной 5-10 мм и стаканом вырезаем кружочки.

Бананы (1-2 шт.) очищаем от кожуры и размягчаем до однородной массы, выкладываем начинку на тесто и защипываем косичкой. Варим до готовности теста.

д.Косолапово, Марий Эл.

Фото автора.

Наталья Малахова:

Суп из печенки «Выздоравливай, малыш»

Суп очень хорош, когда ребенок поправляется после болезни.

В кипящую воду бросаем мелко порезанный **репчатый лук, картофель кубиками**, натертую на терке **морковь и солим.**

100 г сырой печени пропускаем через мясорубку, **100 г белого хлеба** замачиваем в **0,5 стакана молока** и тоже пропускаем через мясорубку.

Добавляем **1 яичный желток**, хорошо перемешиваем и выливаем в суп за 10 минут до готовности. **Соль - по вкусу**. В готовый суп кладем **сливочное масло**.

ст. Боковская Ростовской обл.

Ева Захарова:

Сладкое ризотто (с 1,5 лет)

750 мл молока, 1 пакетик ванильного сахара, 1/2 ч.ложки соли, 75 г сахара, цедра 1 лимона, 200 г риса, 200 г замороженных ягод (черной или красной смородины, вишни без косточек). В кастрюлю с молоком добавьте ванильный и обычный сахар и цедру лимона. Доведите смесь до кипения и добавьте рис, посолите и варите на слабом огне в течение 20-30 мин. при закрытой крышке. Ягоды разморозьте, немного оставьте для украшения.

Когда рис будет готов, добавьте в кастрюлю ягоды. Блюдо можно подавать и горячим и холодным, при желании с **вареньем**.

г.Хвалынск Саратовской обл.

Хит сезона

ВЬЮЩАЯСЯ КЛУБНИКА!

- вьется, как виноградная лоза
- плодоносит с июня по октябрь
- многолетний сорт
- можно высаживать как на огороде, так и на балконе
- морозостойкая

5 САЖ. – 449 руб.
10 САЖ. – 699 руб.

КЛУБНИКА «ГИГАНТА»

- ягоды величиной, как небольшое яблоко, весом 60-100 г
- плодоносит в июне и июле
- сроки посадки — апрель-май

5 САЖ. – 439 руб.
10 САЖ. – 689 руб.

Для того чтобы получить саженцы, разборчиво заполните купон и отправьте его по адресу:
Россия, «ДИС», а/я 144, г. Белгород, 308000
Беларусь, а/я 5, г.Барановичи 17, 225417, Брестская обл.

Или заказать по телефонам:
(495) 648-00-70 или (4722)-32-57-18 (для России)
8-029-31-77-191 (моб., для Белоруссии)

Вы получите посылку с саженцами в специальной упаковке в своем почтовом отделении наложенным платежом. Оплата при получении на почте. Товар отсылаем непосредственно перед сроком посадки (апрель-май). Вместе с саженцами Вы также получите инструкцию, следуя которой Вы обязательно получите превосходный урожай! Интернет-магазин – www.domicad.net

Код	Название товара	Цена	
101	ВЬЮЩАЯСЯ КЛУБНИКА		
102	КЛУБНИКА «ГИГАНТА»		

почтовый индекс ________ телефон ________
область ________ район ________ город ________
улица ________ дом ________ кв. ________
Ф.И.О. ________ СС5

ООО «Дом и сад» 308000 г.Белгород, Соборная пл., 3, оф. 501. ОГРН 1043107029043 Реклама. Сертифицировано.

Ода «Завтраку туриста»

Наша с мужем огромная благодарность Юлечке Гацко за закуску «Завтрак туриста». Это прелесть, вкуснотища необыкновенная, перлово-овощная сказка!

Вы знаете, когда я читала хвалебные отклики об этом рецепте, особенно где мужчины в гараже с удовольствием этой закуской обедают, я похихикивала, типа: «Ну да, они в гараже в выходной день и карамелькой на десятерых охотно пообедают».

Дамы, как я была неправа! Беру все свои некрасивые слова и мысли обратно! Делала на пробу одну варку, получилось десять 700-граммовых банок. Планы были такие: мгновенная заправка к супу. Планы рухнули, когда к нам в гости неожиданно завернули друзья. Нас, вообще-то, трудно застать врасплох, но тут был приблизительно такой случай. Все-таки какой-то стол я организовала, чудно так посидели. «Завтрак туриста» ели все с восторгом, включая меня и мужа.

Съели, попросили добавки. Короче, съели четыре банки за вечер, а ведь на столе и колбаса была, и салат, и селедка. Теперь о том, чтобы эту прелесть в суп добавлять, не может быть и речи. Муж потребовал, чтобы на следующий год я не изощрялась и все заготовки заменила одной: «Завтрак туриста».

Он прав. Почти все баночки еще не тронуты, а от «Завтрака туриста» осталась только одна. Я над ней трясусь, даже не знаю, когда наступит тот торжественный час, и я сквозь слезы на глазах сверну этой последней баночке голову.

М.СЕМЬЯНОВА, Н.Новгород.

Друзья, поможете?

Мне бы очень хотелось иметь газету за прошлые годы. Дорогая редакция, напечатайте, пожалуйста, мой адрес. Может, именно так и найдутся хорошие друзья, которые помогут. Если нет номеров, может, ксерокопии? Я все расходы оплачу.

Татьяна ЖУРБИНА.

347890, Ростовская обл., г. Гуково, п. Алмазный -1, ул. Дорожная, д. 6, кв. 11.



Отвечу всем!

Очень бы хотелось через газету найти друзей по переписке. Мне 27 лет, люблю готовить, вязать, воспитываю дочку.

Мы с семьей переехали из родного города и общения не хватает.

Отвечу всем. С нетерпением жду писем.

Елена БЕЗБАТЧЕНКО.

398028, г. Липецк, ул. Череповецкая, д. 18.

И муж добрый...

«Самобранку» дорогую
Дважды в месяц стерегу.
Ну а как подкараулю -
От плиты не отхожу.
Благодарность приношу вам
За рецепты вкусные.
Я готовить не умела,
А теперь искусная.
Я теперь пеку и жарю,
Мясо, овощи тушу.
Муж довольный, сытый, добрый,
За что вас благодарю.

Г. БУХТИЯРОВА, Санкт-Петербург.

Пишите!

А вот интересно, есть ли еще кто-то из ваших читателей, проживающих в г.Сергиев Посад? Народ с Посада, давайте собираться, знакомиться.

Пишите мне с вопросами и просто так.

Наталья ЗВЕРЕВА.

141300, г.Сергиев Посад, ул.Новоугличское шоссе, д.96, кв.14.

Пишите!

Кто знает хорошие и вкусные рецепты, пишите! Буду очень рада. Мне 36 лет.

Ирина БОЖИК.

450512, Башкортостан, Уфимский район, с. Дмитриевка, ул. Трактовая, д. 13, кв. 10.

Спасибо!

Пожалуйста, поблагодарите через газету **Викторию Засенкову** за то, что она откликнулась и выслала нужную мне газету. Живет эта замечательная отзывчивая девушка в г. Осиповичи Республики Беларусь.

Людмила БАРДИНА, Санкт-Петербург.

Любимая песня

Свекровушка

По просьбе Светланы Семеновой.

Это песня группы «Белый день». Слова и музыка Елены Василек.

Солнце красное за реченьку садится,
Золотятся у церквушки купола.
Что ж тебе, моя свекровушка, не спится,
Что ж ты, милая, всю ночку да не спала...

Припев:

А мы с тобою, да как подружки,
Сядем рядом за столом,
Да чайку попьём из кружки,
Да поговорим о том, о сём.
Мы с тобою, да как подружки,
Обе любим одного.
Я люблю своего милого,
Ты сыночка своего.

Расскажи, как ты жила,
Да как любила,
Как ночами у кроватки не спала,
Как в солдаты со слезами проводила
И два года у окошечка ждала.

Припев:

Для тебя я просто девочка чужая,
Но пойми меня, свекровушка моя,
Ведь и ты была когда-то молодая
И любила точно так же, как и я.

Припев.

Лариса ШЕВЯКОВА, с.Хлевище Алексеевского р-на Белгородской обл.

Ищу песню

Ты все та же, моя нежная...

Мне бы очень хотелось, чтобы читатели помогли найти слова песни, из которой я помню всего пару строк:

Ты все та же, моя нежная,
В этом синем платьице...

Я немного играю на пианино, но с возрастом память уходит.

Алина РЫБАКОВА. г.Красноярск.

Будь со мною ласковым...

Дорогие подруги! Напишите, пожалуйста, для меня слова песни, которую я очень люблю.

Будь со мною ласковым,
Будь со мною нежным.
Будь со мною бережным,
Будь со мною прежним.
Говори счастливые, глупые слова,
Чтобы каруселила счастьем голова.

Очень благодарю.

Зоя ЧЕРКАС, г. Минск.

Правильная пасха

1. Для приготовления пасхи используют только самый свежий творог, густую некислую сметану и густые сливки повышенной жирности.

2. Чтобы пасха получилась однородная, творог обязательно протирают через сито, добавляют остальные продукты и тщательно вымешивают.

3. Перед тем как положить творожную массу в пасочницу, пасочницу обязательно застилают тонкой тканью (кисеей, марлей или полотняной салфеткой) без складок.

4. Когда творожная масса уложена в пасочницу, сверху обязательно кладется дощечка и накладывается гнет. Затем пасха выносится на холод.

5. Пасхи лучше делать в маленьких формочках, потому что неваренные пасхи быстро портятся.

6. Если пасочницы маленьких размеров, можно приготовить несколько пасх по разным рецептам, а следовательно, разного вкуса.

7. Вместо того чтобы протирать творог через сито, его можно дважды пропустить через мясорубку.

8. Творог для приготовления пасхи можно сделать из топленого молока. Тогда пасха будет иметь розовый цвет.

9. Чтобы удалить из сметаны излишнюю влагу, сметану помещают в холщовый мешок и подвешивают.

10. Чтобы пасочница застелилась марлей без складок, марля должна быть чуть влажной.

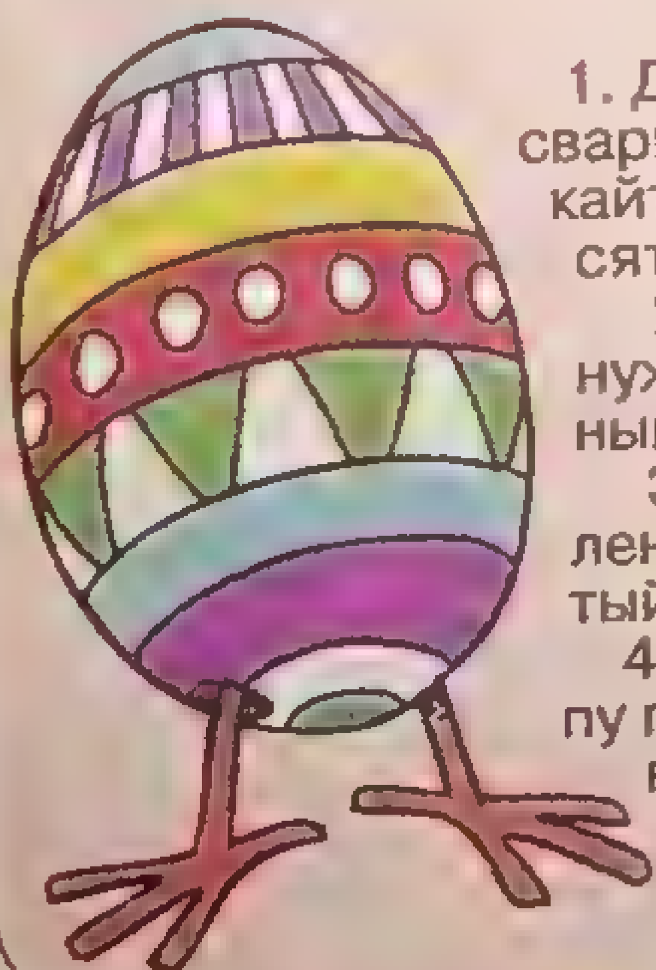
11. Пасху следует не менее 12 часов держать в холоде под гнетом.

12. Если в пасху кладут изюм, то его нужно промыть, перебрать и хорошенько просушить на салфетке.

13. Пряные добавки для пасхи нужно мелко смолоть в кофемолке и просеять через ситечко.

14. Ядра миндаля легко очистятся, если их залить кипятком и оставить на 15-20 минут. Затем ядра необходимо просушить и измельчить.

Дорого яичко к Христову дню



1. Для того чтобы яйца при крашении не трескались, сварите их обычным способом, а потом горячими опускайте в краску и варите до тех пор, пока они не окрасятся.

2. После окрашивания яйца, вытертые насухо, нужно протереть тряпочкой, смазанной растительным маслом, тогда они будут блестящими.

3. Отвар сушеной крапивы окрашивает яйца в зеленый цвет, отвар скорлупы грецкого ореха - в желтый, отвар свеклы - в розовый.

4. Прежде чем окрасить яйца, нанесите на скорлупу пятнышки подсолнечного масла, и яйца получатся в горошек.

5. Перед окраской яйца нужно вымыть дочиста, вытереть, а затем уже красить.

Кулич куличу рознь

1. Тесто для кулича должно быть очень хорошо вымешано. Тесто вываливают на стол или доску и бьют его хорошенько до тех пор, пока в нем не появятся пузыри.

2. Форму для кулича, смазанную маслом и обсыпанную толчеными сухарями, заполняют тестом до половины, дают тесту подняться до 3/4 высоты формы, а затем уже выпекают кулич.

3. Считается, что кулич поднялся, когда поверхность покрывается сплошными пузырями и от прикосновения тесто «заходит ходуном».

4. Куличи из сдобного теста лучше выпекать в небольших формах.

5. Куличи выпекают в духовке с несильным жаром.

6. Чтобы кулич поднялся ровно, в середину втыкают лучину, с которой и ставят в печь. В конце выпекания лучину вынимают. Если к ней прилипло тесто, значит, кулич еще сырой.

7. После того как тесто для кулича поднимется в форме, нельзя допускать резких движений, иначе тесто осядет.

8. Форму для кулича тщательно смазывают маслом и подпыляют мукой.

Цветочек из моркови для украшения салата











Фото Вячеслава СЕННИКОВА.

Здоровое сердце - здоровое долголетие

ОГРН "ТД "Пантопроект" 1062204046518
Свид-во о гос. регистрации № 77.99.23 3 У.5325.6.06 от 20.06 2006



Берегите свое сердце - оно бьется!

Когда наше сердце нас не беспокоит, нам кажется, что так будет всегда. И только когда впервые подскакивает давление и появляется боль в груди, мы осознаем, что проблем можно было бы избежать, если начать постоянно заботиться о себе и своем здоровье.

В нашей стране по-прежнему главной причиной преждевременной смерти является инфаркт миокарда. По статистике, от инфаркта каждый год умирает более 600 тысяч россиян - целый большой город. Как сохранить сердце здоровым до глубокой старости?

В поисках оздоровления и продления жизни человека учеными НИИ фармакологии на основе субстанций пантового оленеводства Горного Алтая разработан уникальный по своему действию природный препарат ГЕМАХОЛ. С его помощью Вы сможете предотвратить развитие таких болезней, как стенокардия, гипертония, склероз сосудов головного мозга, ишемическая болезнь сердца, инфаркт и инсульт.

Ваш организм - сложный самодостаточный механизм, в котором есть все для долгой и счастливой жизни без болезней. В каждом из нас природой заложен источник безграничной силы, невероятные возможности для борьбы с болезнями. Прием ГЕМАХОЛА дает организму команду "разбудить" дремлющие собственные резервы здоровья и запустить комплексную программу восстановления работы сердечно-сосудистой системы:

1. **Высокий уровень холестерина.** ГЕМАХОЛ способствует естественному очищению кровеносной системы от скоплений холестерина. Под воздействием препарата Ваши сосуды станут чистыми, гладкими и эластичными, без тромбов и холестериновых бляшек. Кроме того, избавляясь от холестерина, Вы в два раза снижаете вероятность инфаркта!

2. **Высокое давление.** Высокое кровяное давление заставляет сердце работать с большей нагрузкой. В результате кровеносные сосуды повреждаются и ухудшается кровоснабжение различных органов. Помогая привести давление в норму, ГЕМАХОЛ препятствует развитию необратимых изменений в сосудах, питающих сердце и мозг. Вы перестанете испытывать постоянный страх инсульта, забудете про одышку, утомляемость, нормализуется сердцебиение, исчезнет шум в ушах и головокружение, появится замечательная легкость в теле и свобода в движениях.

3. **Высокий уровень сахара в крови.** Прием препарата способствует снижению высокого уровня сахара в крови.

4. **Лишний вес.** Лишний вес связан, как правило, с нарушениями обмена веществ. Он создает благоприятную почву для возникновения и развития сердечно-сосудистых заболеваний. Если атеросклероз может развиваться без ожирения, то ожирения без атеросклероза просто не бывает. ГЕМАХОЛ поможет Вам улучшить обмен веществ, избавиться от надоевшего животика и вновь обрести прекрасную физическую форму.

5. **Замедление процессов старения.** Вас приятно удивит необыкновенный прилив сил, которыми Вам захочется поделиться с окружающими. Вы освободитесь от стрессов, давящих на Вас, и научитесь заряжать свой организм целительной энергией природы. Замедляя процессы старения, ГЕМАХОЛ помогает сохранять активность и наполняет тело энергией молодости.

6. **Иммунная система.** ГЕМАХОЛ помогает восстановить и укрепить иммунитет, восполнить дефицит энергии, от которой зависит жизнестойкость Вашего организма. Уже с первых дней применения Вы будете чувствовать себя все лучше и лучше и ощутите, как постепенно восстанавливается здоровье и душевное равновесие.

ГЕМАХОЛ - это Ваше стабильное давление, здоровое сердце, чистые сосуды и защита от стрессов

На курс оздоровления рекомендуется 2 флакона.

Вместо 285 руб.
240 руб.
Специальная цена действует до 31 мая 2007 г.

Закажите "Гемахол" по льготной цене с доставкой наложенным платежом*
ООО "ТД "Пантопроект", 659300, Алтайский край, г. Бийск, ул. Л. Толстого, 150
Тел/факс: **(3854) 32-68-28** (с 6 до 14 по моск. времени), Наш сайт: **www.pantoproject.ru**

Личный бланк заказа

ДА, я хочу заказать "Гемахол", чтобы сохранить сердце здоровым!

Количество флаконов (42 капсулы в каждом) - ______ по 240 руб.

Ф.И.О. (полностью) ____________________________

____

Индекс ____________ Адрес ____________________

____

Телефон ____________________________

*Сумма наложенного платежа составляет 5-8% от суммы заказа

"Скатерть-самобранка", 03/2007 г



Противопоказания к применению: индивидуальная непереносимость компонентов продукта, беременность, кормление грудью.

Спрашивайте "Гемахол" в аптеках Вашего города!

Алма-Ата, п. Боралдай (32752) 30-004, **Биробиджан** (42622) 41-436, **Екатеринбург** (343) 372-52-09, **Ижевск** (909) 066-63-61, **Кемерово** (905) 960-2767, **Москва** (495)514-60-03, **Новокузнецк** (903) 069-74-34, **Новосибирск** (383) 212-9014, **Омск** (3812) 384-483, **Рязань** (905) 694-4743, **Самара** (846) 269-1132, **Сургут** (902) 817-0946, **Уфа** (917) 411-12-16, **Хасавюрт** (872310) 40-76

УНИКАЛЬНАЯ ПРОДУКЦИЯ МАРАЛОВОДСТВА ГОРНОГО АЛТАЯ - ИСТОЧНИК ЗДОРОВЬЯ ВСЕЙ СЕМЬИ!

И напоследок...

В номере:

ПРАЗДНИК, стр. 3
Мясо с грибным жульеном
Мясные шарики «Лимпопо»
Салат «К+К»
Салат «Палитра вкуса»
Торт «День и ночь под тенью сакуры»
Глинтвейн «Поцелуй ветра»

САЛАТЫ И ЗАКУСКИ, стр. 4-5
Салат «Люби меня!»
Салат «Горная долина»
Салат «Шум прибоя»
Салат «Руслан»
Салат «Северный»
Салат «Тереховский»
Салат «Улыбка негра»
Салат «Минчанка»
Салат «Оливковый»
Салат «Монте-Карло»
Салат «Красное море»
Салат «Грибной бриз»
Салат «Горячее сердце»

ПЕРВЫЕ БЛЮДА, стр. 6
Рассольник «Мечта мужа»
Лапша грибная «Домашние хлопоты»
Суп-пюре с фасолью «Черниговский»
Солянка «Вкусное мясное ассорти»
Супчик по-русски
Картофельный суп с помидорами

ВТОРЫЕ БЛЮДА, стр. 7
Свиные тушеные ребрышки «Приятного аппетита»
Запеканка из творога с квашеной капустой
«Турецкие пельмени»
«Любовные гнездышки»

ВКУСНАЯ РЫБКА, стр. 8
Красная рыба «Могучая флотилия»
Рыба в луковом манто
Карп, запеченный с грибами
Рыбный омлет
Рыба «Золотишко в кубышке»
Сельдь по-корейски
Котлетки по-приморски

СВЕТЛАЯ ПАСХА, стр. 9
Пасха на заварной помадке
Куличи «Воскресение»
Кулич «Экономный»

ПОСТНЫЙ СТОЛ, стр. 10
Рис, жаренный с кабачковой икрой
Вареники «Папуасы в огороде»
Картофель, тушенный с грибами и горошком
Котлеты из соевого мяса
Клецки из отварного картофеля
Постный торт «Мокко»
Гарнир «Лу-лу»

БУТЕРБРОДЫ, стр. 11
Бутерброды «Укропчик»
Бутерброды для пива
Бутерброды «Ермак»
Бутерброды «На завтрак»
Бутерброды «Двойняшки»

ВАШИМ МАЛЫШАМ, стр. 12
Вареники с бананами
Суп из печенки «Выздоравливай, малыш»
Сладкое ризотто

О просьбах и благодарностях

Я благодарю добрых и отзывчивых читательниц Александру Копылову и Ольгу Гурьянову за то, что выкроили время и написали по моей просьбе рецепт помидоров.

Уважаемая редакция, выделите, пожалуйста, 5 строк на эту благодарность, а то получаем, пользуемся, а спасибо будто проглотили. Я бы и лично написала, но адреса нет. Извините, если для вас это дополнительные хлопоты. Только я считаю: получили отклик на свою просьбу - поблагодарить обязательно нужно.

Ирина ЗАХАРЕНКОВА,
г. Москва.

От редакции.

Дорогие читательницы! Воспользуемся случаем и объяснимся. Благодарностей, подобных этой, поступает немало. Дополнительных хлопот они не создают, и мы бы рады их ставить, но где взять место? 5 строк благодаря нашей аудитории легко превращаются и в 35, и 55 и т.д. Доброты много, сердца широкие, слова горячие, а газетка тесная.

Давайте договоримся: личные благодарности пересылать лично. Адреса нет? Попросите - пришлем. Расходы на лишний конверт? А разве хороший рецепт того не стоит?

РАБОТА ДОМА!
ВСЕМ РЕГИОНАМ!!!
Обработка корреспонденции: склеивание почтовых конвертов; заполнение бланков и рекламных циркуляров; сборка простых изделий; рассылка проспектов и листовок; пошив мягкой игрушки; расклеивание объявлений; фасовка семян по пакетам; надомные почтовые работы и др. предложения от фирм.
ДОХОД ДО 50 000 РУБ./МЕС.!
Для получения бесплатной информации вложите конверт с о/а.
440064, г. ПЕНЗА, а/я 3890, ИНФОРМ - Центр, код СКТ1

Такого вы еще точно не видели!
Любимое блюдо.
Оно может быть простым, затейливым, экономным, экзотическим, легким в приготовлении.
Выбирайте для себя!
"Наш золотой фонд" - так "Скатерть-самобранка" назвала новую рубрику.
Хотите узнать, чьи фамилии лидируют в этом списке и благодаря каким рецептам они там появились?
Мастер-класс дает один из лучших поваров Нижнего Новгорода.
Любимые рецепты друзей газеты!
Самобранка
новинка
реклама

СЛЕДУЮЩИЙ НОМЕР ВЫЙДЕТ 11 АПРЕЛЯ

«СКАТЕРТЬ-САМОБРАНКА» №7(124), март 2007 г.
Главный редактор В.В.ШАБАНОВА
Адрес: 603126, Н.Новгород, ул. Родионова, 192, корп.1. Телефон (8312) 32-98-16
e-mail: doctor@gmi.ru www.gmi.ru

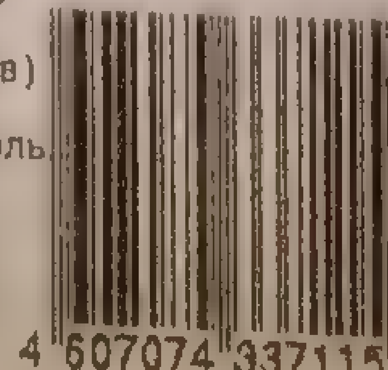
Учредитель - ООО «Слог», Генеральный директор Т.С.ДЕНИСОВА
Телефон 8(312)75-98-67. e-mail: slog@gmi.ru

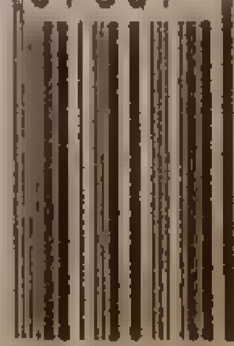
Рекламное агентство
Дирекция: (8312) 34-88-20,
Прием рекламы: (8312) 34-91-16,
Региональная группа/факс: (8312) 34-88-22.
e-mail: reclama@gmi.ru

Служба распространения и доставки
Телефоны: (8312) 75-98-68, 75-97-53, 75-97-54
e-mail: sales@gmi.ru

Подписные индексы «Скатерть-самобранка» 15499, 16550;
«Скатерть-самобранка» + «Рецепты на бис» 64171, 60540

Газета зарегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций 20.01.2003
Регистрационное свидетельство ПИ № 77-14485
Подписано в печать 12.03.2007 г. в 16 часов (по графику - в 16 часов)
Тираж **571417.** Заказ №807. Цена договорная
За достоверность рекламной информации ответственность несет рекламодатель
Отпечатано в **ООО «Печатный мир»**, Н. Новгород, ул.Ларина, 7
Распространение в Республике Беларусь -
ООО «Арго-НН». Адрес: 220030, г.Минск, ул.К.Маркса, д.15, офис 313, тел. 206-68-46.
Подписной индекс РУП «Белпочта» 15499
На территории Украины подписной индекс в каталоге "Пресса Украины" 15499





все секреты женского счастья

МЕЖДУ НАМИ ЖЕНЩИНАМИ

СОБЕСЕДНИК

декабрь № 23 2004

Здоровье
О женских болячках замолвите слово

Дом
Готовимся к новогодним праздникам

Работа
Как выжить в бабьем царстве?

Стол
Три рецепта домашнего хлеба

Выиграйте микроволновку, миксер, косметику
стр. 11, 25, 31

Интервью с Дарьей Донцовой

аромат красоты

Содержание:

Наши кумиры
Дарья Донцова 4-5

Наше здоровье
О женских проблемах замолвите слово 6-7

Наши вещи
Секреты корсета 8-9

Наши дети
Температурим! 10-11

Наш дом
А у нас Новый год! 12-13

Наша работа
Бабье царство 14-15

Наш стол
Печем домашний хлеб 16

Наши рецепты 17-18

Наш адвокат
Наследство – дело тонкое 19

Наша красота
Аромат красоты 20-21

Наши письма
«Клуб знакомств»: давайте знакомиться! 22

Наши страсти
Мальчики направо, девочки налево 24-25

Наш психолог
Здравствуйте, соседи! 26
Муж в декрете 27

Наши истории
Луи де Фюнес 28-29

Наш гороскоп
Время работает на нас 30

Наш опыт
Счастлива быть мамой 31

Наш сканворд 32

Стирка отменяется!

Возможно, совсем скоро мы сможем избавиться от необходимости ходить в прачечные и химчистки, потому что станем носить вещи, которые нельзя испачкать. Удивились? А вот специалисты из American Chemical Society уже объявили, что с помощью высоких технологий создали материал, невосприимчивый к загрязнениям. Кроме того, в его состав входят особые вещества, нейтрализующие неприятные запахи – например, табака и пота. Материал представляет собой состав, который можно нанести на любую основу – шелк, шерсть, лен, хлопок. Все, что требуется этой ткани – споласкивать ее водой. В сухой чистке, стиральных порошках и пятновыводителях она не нуждается.



«Красотка» стала матерью

Актриса Джулия Робертс за одно утро дважды стала мамой: в одной из калифорнийских клиник она родила сына Финнеуса Уолтера и дочь Хэйзел Патрисию. Семейство «красотки» и ее мужа Дэнни Модера пополнилось на полтора месяца раньше срока, но мать и дети, как сообщили врачи, чувствуют себя нормально. Материнство стало для 37-летней Джулии долгожданным – она много лет не могла забеременеть из-за болезни крови, и ее случай открыто обсуждался даже в медицинских изданиях. Хотя беременность протекала легко и будущая мама все время провела на съемочной площадке, она планирует сделать перерыв в работе, пока дети не подрастут.

Кстати, американки в последнее время [illegible] естественным [illegible] кесарево сечение [illegible]. По их данным, на это чаще идут женщины старше 30 лет, хотя почти в двадцати процентах случаев операцию делают без острой необходимости. Главная причина – нежелание испытывать боль. Между тем кесарево сечение нельзя считать безопасным вмешательством: по данным акушеров-гинекологов, в таких случаях риск для роженицы в 12 раз выше, чем при обычных родах.



Японки любят британцев

Восток есть Восток, Запад есть Запад. Но когда дело касается любви, границы стираются. Вот вам яркий пример: в Великобритании открылось представительство крупнейшей японской брачной конторы. Причина проста: оказывается, японки очень хотят замуж за британцев. Жители Альбиона кажутся им более современными, чем соотечественники, более терпимыми к женщинам, более покладистыми, да и вообще нравятся. С институтом брака в Японии, как показывает статистика, не все гладко – треть японок старше 30 лет не замужем и не видят для себя возможности найти мужа по душе. Традиционный японский брак их больше не устраивает – женщины учатся, работают, продвигаются по карьерной лестнице и вовсе не собираются становиться хранительницами чьего-то очага. Японские мужчины, по их мнению, этого не понимают – в отличие от британских. Еще одна черта, которая очень нравится японкам в британцах – это, как ни странно, уважение к японским брачным традициям.

Лысым поможет кофеин

Кофеин может решить проблемы лысых, считают немецкие ученые. Волосы у кофеманов, конечно, не вырастут, но кофеинсодержащие препараты, если их втирать в кожу головы, способны остановить облысение, связанное с мужскими половыми гормонами. Средств таких ученые пока не разработали, но готовы заняться этим после дополнительных исследований. Пока же предупреждают: налегая на кофе, шевелюру не спасти, потому что выпивать придется очень много, а это вредно для здоровья. Да и в будущем, если чудо-средство для лысых появится, пользоваться им придется регулярно с ранней молодости, пока волосы еще в целости и сохранности – для профилактики.


Фото на развороте Рейтер

По материалам сайтов www.mednovosti.ru, www.ananova.com, top.rbc.ru, www.washprofile.org, bbc.co.uk подготовила Ольга Порошина.

ЧУДО-СТИРАЛЬНАЯ МАШИНКА – НА ЛАДОНИ



www.ksin.ru

— Лидер продаж !
— Суперминиатюрная ультразвуковая машина, вес всего 200 г.
— Ультразвук образует микропузырьки, которые выбивают грязь из волокон.
— Сверхэкономична: потребляет электроэнергии 3 Вт, что в 30 раз меньше, чем электролампочка, и в 300 раз меньше, чем любая стиральная машина!
— Дезинфицирует белье ультразвуком, что особенно важно при стирке детского и нижнего белья.
— Обеспечивает высокое качество стирки без кипячения, без отбеливания, при пользовании только хозяйственным мылом или недорогим стиральным порошком.
— Без механической деформации белья, поэтому Ваши вещи всегда будут выглядеть как новые!
— Любой степени загрязненности, любую габаритную одежду (одеяло, зимнюю одежду)!

Преимущества применения:

Экономия электроэнергии.
Потребление не более 3 Вт электроэнергии. Если в Вашем доме все выключено, счетчик даже не среагирует на такую нагрузку.
Экономия времени.
Любая стиральная машина, даже автомат, не может быть оставлена без надзора, она требует постоянного присутствия и контроля в течение всего времени работы. Ультразвуковая чудо-стиральная машинка автономна. Вы можете уйти, заняться любыми другими делами, лечь спать. Стирка становится самостоятельным делом. Все идет незаметно, между делом, без Вашего участия, без затрат времени и сил, освобождая Вас для других занятий или отдыха.
Экономим на затратах на моющие средства.
Чтобы добиться отличного качества стирки в любой стиральной машине, мы должны приобрести качественный дорогой порошок. При использовании ультразвуковой машинки достаточно купить самый дешевый порошок, хозяйственное мыло для намыливания особо загрязненных участков.
Без износа ткани.
В любой стиральной машине ткань подвергается механической деформации. И следовательно, изнашивается. При стирке ультразвуком ткань абсолютно не деформируется, совершенно не имеет износа. Поэтому вы сможете стирать самые деликатные ткани, которые не смогли бы доверить даже самым дорогим стиральным машинам. В то же время можно стирать, например, верблюжьи одеяла, подушки, ковровые дорожки, рабочую и спецодежду любой загрязненности и т.п.
Отличие от всех существующих видов стиральных машин.
Ультразвуковая чудо-стиральная машинка стирает без механического воздействия, без деформации, очищая ткань изнутри волокон, обновляя ткань, ее цвет. Так как полинявшие частицы краски имеют более слабое сцепление с тканью, они удаляются вместе с грязью. В результате ткань приобретает более яркую окраску, обновляется.
— Такая стиральная машинка незаменима для молодой семьи, пенсионера.
— Может перестирать горы белья в емкостях любого объема.
— При любой температуре воды! Бесшумно!
— Просто положите машинку в таз или ванну, наполненную бельем, и оно будет чистым!
— Отправляясь на дачу или в турпоездку — возьмите ее с собой!
— Не имеет мировых аналогов. Одобрена к применению, не оказывает неблагоприятных воздействий. Качество продукции соответствует мировым стандартам.

Заказать чудо-машинку Вы можете по тел.: 8(8332) 30-01-71, 31-04-63, 57-28-21 или написав заявку на наш адрес: 610000, г. Киров, а/я 11, отдел 11

Цена с оплатой при получении на почте — 1890 руб.
При заказе от 2 шт. — цена 1690 руб. за шт.

Дарья Донцова В юбках



фотограф Валерий Плотников

Каждый день любимая россиянками писательница Дарья Донцова просыпается вместе с солнцем и 10 часов подряд пишет книги, которые потом расходятся сумасшедшими тиражами. При этом находит время для семьи, подруг, любимых мопсов, которые благодаря хозяйке тоже стали знаменитыми. И еще – для улыбки. О том, как ей удается это и многое другое, – наш разговор.

– Давайте сразу договоримся, как вас называть. Дарья – это ведь псевдоним?

– Да, но от Агриппины Аркадьевны я ужасно дергаюсь, просто катастрофа какая-то. Так что зовите меня просто Даша.

– А дома как вас зовут?

– У меня есть домашнее прозвище, но я его вслух никогда не произношу. Честно говоря, меня никогда Агриппиной не называли, я имя это всегда не любила – оно очень тяжелое. Поэтому и Груней я не была никогда. Папа меня называл по-другому, муж тоже, ну а дети – кто «мама», кто «мусик». А вообще меня назвали в честь бабушки, папиной мамы. Она очень рано умерла, и папа сильно переживал. Хотя он вообще любил редкие имена: мою старшую сестру, например, зовут Изольда. Родилась она в 1932 году, для тех времен такие имена тем более были в диковинку.

– Говорят, сменив имя, человек меняет и свою судьбу. Вы верите в это?

– Я думаю, что судьба меняется в результате собственных примененных к этому усилий. Как горшок не назови, он все равно горшком и останется. Еще люди думают, что все блондинки с голубыми глазами – дуры, а брюнетки обязательно страстные женщины, что все собаки кусаются и с кошками ужиться не могут. Это общественные ошибки, и вопрос этот – к психологам.

– Значит, к вашему мужу. Трудно жить с психологом?

– Если муж видит, что я бьюсь над каким-нибудь предметом, он может мне помочь, но вообще дома он не работает. Правда, все мои подружки, у которых возникают в жизни какие-нибудь проблемы, бегут к «папе» и припадают к его широкой груди – тут он всем помогает. Еще он умеет убирать головную боль руками не ведомым мне способом и очень хорошо успокаивает человека.

– Вам это часто требуется? К примеру, сезонная депрессия вам знакома?

– А что это такое?

– Это когда просыпаешься вроде бы утром, а за окном темно и снег с дождем. На душе становится так же серо и сыро, и жить не хочется...

– Я сейчас и не вспомню, когда в последний раз у меня было плохое настроение. Просто когда я попадаю в неприятную ситуацию, начинаю думать, что в моей жизни были и похуже. Как-то же я из них выползла?! Иногда мне хочется по рабочим моментам дать кому-нибудь тяжелым предметом, но это стыдно и невоспитанно, поэтому я предпочитаю терпеть. До машины. А там пинаю ногами коврик и выражаю таким способом свое мнение.

– Ни за что не поверю, что вас ничто не раздражает. Мелочи, например – ничто не доводит человека так быстро, как мелкие неприятности!

– Мелочи как раз и раздражают, вы правы. Неопущенный круг унитаза

путаюсь и падаю

может довести среднестатистическую женщину до нервного расстройства. На это у моего мужа есть мнение: когда мужчина говорит, что готов отдать женщине всю свою жизнь, это нереальная ситуация – в жизни она никогда ее не заберет. Поэтому пусть лучше муж не обещает золотых гор, а помоет вечером посуду.

– Вы часто говорите о своих подругах. У вас их много?

– Моя телефонная книга похожа на словарь русского языка. У мужа, кстати, тоже. Но настоящих подруг у меня только две – Маша Трубина и Оксана Глот.

– И вы верите в женскую дружбу?

– Да, конечно! Причем с одной из подруг мы будем в этом году отмечать 50-летие нашей дружбы. Я понимаю, что так долго не живут, но с Машей мы познакомились в песочнице, когда еще и разговаривать не умели. Кстати, за полвека дружбы мы с ней ни разу не поругались. Это странно?

– Да, особенно если учесть, что каждая из вас шла своим путем. Вы сейчас знаменитая писательница, причем не только в России...

– Мы действительно полярно разные люди – и по характеру, и по привычкам. Я – тихая, Маша – громкая. Но мы с ней буквально недавно обсуждали это и решили, что нам просто не хватало по жизни сестер, ведь моя сестра старше меня аж на 20 лет. Я знаю, что даже если убью человека и приду к подругам, они скажут: проходи, мы все обсудим. Им я доверяю, как самой себе. У нас бывали разные периоды: когда мы были обеспеченными, когда были тотально бедными. У меня был год, когда Маша меня с Аркашей (сыном. – *Авт.*) просто-напросто содержала – регулярно давала денег и никогда не брала обратно. Даже в самые тяжелые моменты у меня не было ощущения, что я одна.

– С кем вы чаще советуетесь – с подругами или мужем?

– Зависит от вопроса. Когда я заболела, то в первую очередь пошла к Оксане посоветоваться, говорить ли об этом мужу. Вопрос стоял так: если болезнь настолько серьезная, стоит ли омрачать ему последние месяцы жизни со мной? Хотя чаще я советуюсь и с подругами, и с мужем.

– Как по-вашему, мужу действительно лучше всего не рассказывать?

– Мужу никогда не надо все рассказывать. Женщины часто врут мужьям. Канонический вопрос мужчины: «Хорошо ли тебе было сегодня со мной в постели?» 99 женщин из 100 скажут «да», хотя это не всегда так. Просто большинство понимают, что не стоит расстраивать мужчину в данной ситуации. Очень многие женщины говорят, что довольны зарплатой супруга. Правильно, зачем его обижать? Еще я настоятельно не рекомендую рассказывать мужу, что у вас было до брака с ним, – это его не интересует.

Подругам я доверяю, как самой себе. У нас были разные периоды, но даже в самые тяжелые моменты у меня не было ощущения, что я одна.

И сами никогда не спрашивайте его о прошлом. Это было и умерло. К чему такое знание?

– Не могу не спросить о «Кулинарной книге лентяйки» – ваши читательницы ее обожают. Вы действительно все это сами готовили?

– У каждой бывшей советской женщины были тетрадки, в которые она вклеивала рецепты из журналов и газет. Мы с подругами вытряхнули эти тетрадки, и в книгу вошли только те рецепты, по которым сами готовили. Там есть, например, рецепт селедки со сгущенкой – на самом деле это безумно вкусное блюдо!

– Как же гонорар потом делили?

– Я позвала подруг и сказала: рецепты-то ваши. А они ответили, что писала я. Тогда мы радостно отправились в один из самых дорогих ресторанов и оттянулись там по полной программе.

– А как вообще пришла идея создания такой книжки?

– В книге «Маникюр для покойника» героиня все время пытается готовить. Подходит к продавцам и говорит: «Я куплю у вас это, если вы научите меня, что из этого приготовить». На меня повалились рецепты. А однажды, когда я подписывала эту книгу, одна из читательниц спросила меня, где можно купить «Кулинарную книгу». Почему-то все были уверены, что она у меня уже есть – наверное, я очень правдоподобно описала все рецепты *(улыбается)*. Издательство тоже завалили письмами. Тогда мы поняли, что такая книга действительно необходима.

– Если честно, в ней много рецептов довольно жирных блюд, а вы выглядите такой миниатюрной...

– Сидеть все время на диете невозможно. Что касается меня, то я вообще ем мало.

– Вы прислушиваетесь к своему организму?

– Нет. Организм обманет. Он хочет жирного, сладкого – тортик со взбитыми сливками, жареную котлету. А потом – спать, спать и спать... Есть объективные показатели вашего самочувствия – анализы, которые нужно сдать врачу, а также зеркало и весы, которые отражают внешний вид.

– Вы очень стильно одеваетесь. Признайтесь, у вас есть собственный стилист?

– Котик, вы меня убили! Я всегда хожу в джинсах и очень не люблю юбки, потому что путаюсь в них и падаю. И стилистов у меня конечно же нет – разве что дочь моя. Один раз я в свой день рождения явилась в студию к Арине Шараповой в маечке с Микки-Маусом – очень жарко было. Все выпали в осадок. А вы говорите: стиль! Нужно просто помнить простые истины: до шести вечера не носить громоздких украшений, юбка без колготок – это неприлично, и так далее. Но, по-моему, это знает каждая женщина.

– Кому можете сказать спасибо за то, что вы такая есть – Дарья Донцова?

– Четырем людям. Ой, шести! А может, и больше... На самом деле моему мужу, сыну Аркадию, дочери Маше и трем людям из издательства – главному редактору Игорю Сопикову, редактору Ольге Рубес и Тане Сотниковой, рецензенту моих книг. Не было бы их – не было бы меня и уж тем более писательницы Дарьи Донцовой.

Юлия Васильева.

О женских проблемах

Редкая женщина может похвастаться абсолютным здоровьем. Большинство же время от времени, а особенно в холодное время года, жалуются на неприятности «по женской части». Чаще мы терпим, рискуя запустить проблему, реже – идем к врачу, хотя каждой из нас прекрасно известно, насколько хрупко женское здоровье. Давайте разберемся, что беспокоит женщин чаще всего.



фото Дмитрия Преображенского

Боль тянет в постель

Проблема: тянущие боли внизу живота при менструации.

Возможная причина: гормональный сбой, хронический аднексит. Обязательно покажитесь врачу, потому что боли при менструациях – симптом эндометриоза и миомы матки!

Как себе помочь: можно принять таблетку но-шпы или другого спазмолитика, гомеопатический препарат (например, феминальгин). Однако помните нерушимое правило: при болях в животе не пить никаких обезболивающих. Полезны теплые души. Если боль сильная, лучше соблюдать постельный режим.

И жжет, и режет, и в туалет гоняет

Проблема: жжение, резь, боль при мочеиспускании, частые позывы в туалет, повышение температуры.

Возможные причины: цистит.

Как себе помочь: побольше пейте – чистую воду, травяной или зеленый чай. Уменьшает боль сухое тепло. Имейте в виду, что самостоятельно вылечить цистит шансов мало, инфекция легко «уходит в подполье» и в будущем может перекинуться на придатки и почки. Для профилактики нужно избегать переохлаждений, тщательно лечить любые ОРЗ, соблюдать элементарные правила гигиены и регулярно опорожнять мочевой пузырь – минимум 5 раз в сутки (обязательно до и после полового акта).

Кстати

Не все женщины знают, что на проблемы может указать и характер выделений. Сами по себе они – совершенно нормальное явление: в первой половине менструального цикла выделения прозрачные и вязкие, во второй – более густые, беловатые. Желтоватый оттенок, неприятный запах, изменение консистенции, обильные выделения должны насторожить – возможно, в организме орудует инфекция.

Конкурс

Выиграйте подписку!

Дорогие читатели! Наверняка у вас в семье есть свои проверенные способы справиться с разными недомоганиями – простудой, насморком, головной болью, бессонницей, ломотой в суставах и т.д. Присылайте свои семейные рецепты нам, чтобы ими могли воспользоваться другие читатели. Мы опубликуем их, а в награду за самые интересные трое победителей получат бесплатную подписку на газету «Между нами, женщинами». Письма с пометкой «Наше здоровье» отправляйте в адрес редакции. Ждем!

✉ При первых признаках **простуды** Александра Федорова из Петербурга делает такой напиток: столовую ложку мяты заливает кипятком, настаивает 5 минут и процеживает. Затем добавляет чайную ложку меда, зубчик чеснока (его нужно мелко нарезать) и сок четверти лимона. Все перемешивает и пьет теплым перед сном.

А вот еще один, старинный рецепт, которым в ее семье тоже пользуются: в пол-литра теплого молока добавляют куриное яйцо и по чайной ложке меда и сливочного масла – все перемешивают и пьют на ночь.

А при **сильном кашле** Александра Михайловна советует такое средство: измельчить зубчик чеснока, залить стаканом горячего молока, укутать на 10 минут, после чего процедить и выпить.

Замолвите слово



фото Дмитрия Преображенского

Полезно вести календарь

Проблема: обильные и длительные (дольше 7 дней) менструации.

Возможные причины: тяжелая физическая нагрузка, сбои в работе щитовидной железы, нарушения свертываемости крови, миома матки, эндометриоз, поликистоз яичника и т.д.

Как себе помочь: откажитесь от нагрузок – не таскайте тяжести, не усердствуйте в спортзале, старайтесь чаще отдыхать. Полезно вести календарь, отмечая не только продолжительность критических дней, но и их характер. И обязательно посетите гинеколога!

ПМС терпеть необязательно

Проблема: отеки, тошнота, головная боль, раздражительность перед критическими днями.

Возможные причины: предменструальный синдром (ПМС).

Как себе помочь: сократите количество соли в пище, избегайте острого, копченостей, алкоголя – все это задерживает жидкость в организме. Совладать с эмоциями помогут растительные препараты с пустырником, валерианой, пассифлорой, боярышником.

Даже мыло имеет значение

Проблема: зуд, жжение, обильные выделения, боли при половом акте.

Возможные причины: воспаление влагалища, инфекции, передающиеся половым путем.

Как себе помочь: откажитесь от острой, соленой, копченой, пряной пищи. Чаще меняйте белье, замените обычное мыло специальным – для интимной гигиены (оно не раздражает). Не принимайте самостоятельно антибиотики, чтобы не осложнить дальнейшее лечение! Но и не запускайте проблему – нормальная микрофлора влагалища защищает от инфекций.

У каждой десятой находят болячку

Есть золотое правило: любая женщина должна бывать у гинеколога минимум 2 раза в год – даже если ничего не болит, не тянет, не зудит и вообще не тревожит. Вот несколько фактов, объясняющих, почему это так важно делать.

✓ существует около 30 инфекционных болезней, передающихся половым путем. Некоторые из них никак себя не проявляют (хламидиоз, по данным врачей, в половине случаев) и обнаруживаются лишь спустя месяцы, а то и годы. Например, на обследовании по поводу бесплодия;

✓ многие патологии развития женских половых органов обнаруживаются случайно – на осмотре у гинеколога;

✓ от того, есть ли проблемы у жены, зависит здоровье мужа. Лечение часто требуется обоим, даже если мужчина не ощущает себя больным;

✓ существуют болезни, которые вообще никак себя не проявляют, но грозят серьезными осложнениями. Папилломавирусная инфекция, например, может вызывать рак шейки матки;

✓ у 10 процентов женщин, пришедших на очередной осмотр к гинекологу, находят какое-либо заболевание женской половой сферы.

ПОБЕДИТЬ АЛКОГОЛЬ

- стало реальным благодаря разработке Международного концерна "EDAS". Созданный на основе рецептур многих поколений врачей-гомеопатов препарат "ЭДАС-121" действует на молекулярном уровне, подавляя алкогольный центр и устраняя болезненную тягу к алкоголю,при этом абсолютно безопасен и не вызывает привыкания.

"ЭДАС-121" применяется при любых формах алкоголизма, в том числе и женского, запойных состояниях, раздражительности, агрессивности, бессоннице, нарушениях функции печени, желудочно-кишечного тракта, похмельном синдроме и лечит алкоголизм на любой стадии. Правда чем сильнее запущена болезнь, тем дольше курс лечения.

Особенно подходит пациентам с трудноперeносимым характером, склонным к демонстративному поведению, быстрому раздражению, нетерпимости к любым видам ограничений.

Прием ЭДАС-121 совместно с алкогольными налитками и пищей не снижает его эффективности,что дает возможность начать лечение без уведомления пациента.

Минимальный курс лечения - три флакона, рекомендуемый - пять.

Страшное слово «импотенция» большинству мужчин, испытывающих сексуальные проблемы, стоит забыть. Чаще мужчины страдают нестабильной потенцией, возникновение которой провоцируют стрессы, алкоголь, сигареты, нарушения обмена веществ и т.д.

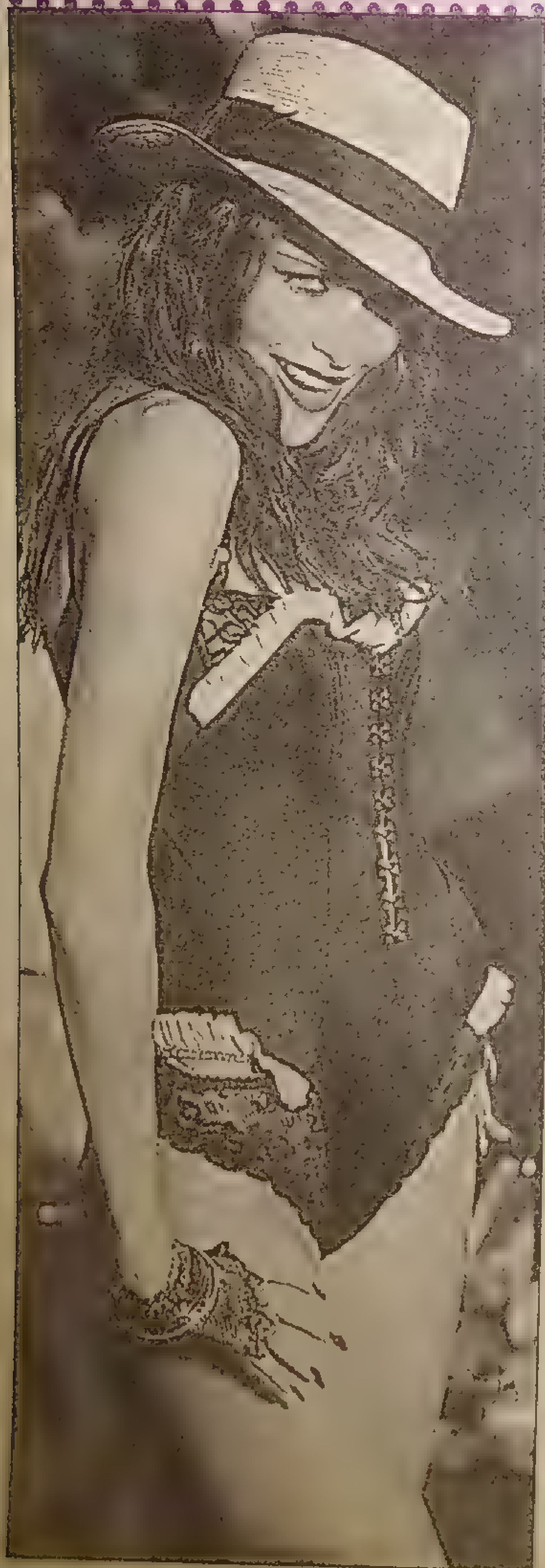
Лечить, а не просто стимулировать - такую задачу поставили перед собой российские ученые и предложили препарат - "ИМПАЗА", содержащий сверхмалые дозы особых белков-антител. Антитела нормализуют функции сосудов: при сексуальном возбуждении они нормально расширяются,и эрекция наступает в «нужное» время.

При одноразовом использовании "ИМПАЗА" оказывает мягкое, но продолжительное стимулирующее действие. Курсовое применение (две упаковки)является лечебным и позволяет в дальнейшем жить нормальной половой жизнью. "ИМПАЗА" вполне доступна по цене и продается в аптеках без рецепта. Так что у каждого мужчины есть реальная возможность -

ВЕРНУТЬ МОЛОДОСТЬ В СЕМЬЮ

Вы можете заказать "ЭДАС-121" по цене 210 руб за 1 флакон
и "ИМПАЗА" по цене 550 руб за 1 упаковку
наложенным платежом + почтовая пересылка (10-15%) прислав заявку по адресу
111401, Москва, а/я 9, ("Здоровье-почтой")

Не секрет, что большинство женщин считают собственные формы далекими от совершенства. Однако опыт прабабушек используют далеко не все, а ведь они знали, что скорректировать фигуру можно при помощи нижнего белья. К счастью, чтобы иметь благородную осанку и красивую грудь, больше необязательно затягиваться в тугой панцирь. Современное белье для коррекции и красиво, и удобно.



секреты

Каждый шов имеет значение

Главное в коррекционном белье – именно комфорт, поэтому шиться оно должно с учетом всех медицинских аспектов. Его можно разделить на три основные группы.

Первая – **КОРРЕКТИРУЮЩИЕ БЮСТГАЛЬТЕРЫ.** Они помогают не только зрительно уменьшить бюст, но и снять нагрузку с плеч и спины. Этот эффект достигается с помощью специальной системы боковых швов, формы чашечки, широких бретелей с мягкими подушечками, удобной застежки и других секретов, позволяющих повторить индивидуальные линии тела любой женщины. Для обладательниц маленькой груди есть бюстгальтеры с хитрой системой поролоновых подушечек и подкладочек.

Вторая группа – **КОЛГОТКИ и ШТАНИШКИ.** Их фронт работ – животики, полные бедра, потерявшие форму ягодицы, галифе. Кроме того, эластичные панталончики снижают нагрузку на спину. Что же касается колготок, то их плотная, блестящая верхняя часть в виде шортиков не только смотрится пикантно, но и мягко утягивает то, что этого требует.

Как правильно выбирать белье

Подбирать корректирующее белье нужно, учитывая особенности собственной фигуры. Прикиньте, что стоит подчеркнуть, а что скрыть, и действуйте! Специалисты по конструированию нижнего белья выделяют четыре типа женской фигуры: 1) полная фигура; 2) полнота выше талии; 3) полнота ниже талии; 4) стройная фигура. Для каждого типа – свой выбор.

Вы полноваты выше талии? Лучше выбрать бюстгальтер с широкой спинкой и бретельками со смягчающими прокладками. Для первых двух типов фигуры хорош удлиненный бюстгальтер, или корсаж (полуграция) – верхняя часть создает опору для позвоночника и формирует грудь.

Нужно улучшить форму груди? Проблему решит бюстгальтер с правильно подобранной посадкой.

Вы широки в талии и имеете фигуру «мужского» типа? Лучше носить корсет-грацию – она не только сделает талию тоньше, но и обеспечит хорошую осанку.

У вас полные бедра? Носите панталоны из утягивающей ткани – например, тактеля. Для коррекции ягодиц и живота подойдут трусы с латексными нитями.

Вам не нравится слишком большая грудь? Закрытый бюстгальтер темного цвета из эластичной ткани визуально уменьшит бюст почти на полтора размера.

наши советы

- **Обязательно меряйте корректирующее белье перед покупкой. Даже самое красивое оставьте в магазине, если на примерке в нем было некомфортно.**
- **Белье должно «дышать»: убедитесь, что ткань, из которой сделаны бюстгальтер, грация или штанишки, легко пропускает воздух. Кроме натуральных тканей, таким свойством обладают микрофибра, тактель, меррил, микромодал. Микрофибра поддерживает оптимальную температуру тела: летом в ней нежарко, зимой нехолодно. Белье из тактели подходит тем женщинам, вес которых часто меняется.**
- **В любом случае не стоит носить корректирующее белье дольше 12 часов подряд.**

корсета

Все решают усы и косточки

Третья, самая большая группа – **КОРСЕТЫ**. В средние века корсет был прочным кожаным лифом со шнуровкой, которая сильно затягивалась, выталкивая грудь наверх и делая талию узкой. Позднее он превратился в плотный плоский лиф из нескольких слоев ткани с множеством укрепленных китовым усом швов. Верхний край корсета был ровным, оставлял грудь полуоткрытой, а сзади фиксировал спину примерно на уровне лопаток. Более щадящая модель появилась только в XVIII веке.

Современный корсет состоит из бюстгальтера на «косточках», соединенного с боди из плотной ткани. Длина доходит до середины бедра. Снизу можно пристегнуть пажи – специальные тесемки-резинки для чулок. Как правило, в корсете используются открытые модели чашечек бюстгальтера с отстегивающимися бретельками – такие идеально подходят для платьев с декольте. Шнуруется корсет чаще всего на спине.



Если у вас полная фигура, подтянуть «лишнее» реально с помощью грации или боди из эластичного материала. Такого же эффекта можно добиться, надев хорошо подобранное бюстье и подтягивающие панталончики.

Боди корсета состоит минимум из 6 частей, соединенных вертикальными швами, внутри или поверх которых расположены упругие и эластичные шнурки (усы, косточки) – из шелка, пластика или даже металла. Именно усы создают стройный силуэт. Впереди каждый ус прижимает живот, а сзади выпрямляет спину. Благодаря плотной эластичной ткани подтягиваются живот и ягодицы. А кружева, ажурные вставки, вышивка и тесьма добавляют этому чуду инженерной мысли романтичности.

ГРАЦИЯ тоже состоит из боди и бюстгальтера на косточках, но не имеет шнуровки. Застегивается она на крючки. Задача у грации проще: она либо изменяет силуэт за счет плотных швов с гибкими шнурами-усами, либо лишь плотно обтягивает тело. Длина грации – до бедерных косточек, полуграции – до талии.

Изобретателем **БЮСТЬЕ** считается француз Жак Фат: в 50-е годы прошлого века он предложил женщинам вещицу, которая поддерживала грудь без бретелек и слегка утягивала талию. Это бюстгальтер на косточках без лямок, совмещенный с коротким корсетом из плотной ткани. Чашечки лифа обнажают грудь наполовину, чтобы поверх можно было надеть открытое платье.

БОДИ представляет собой бюстгальтер, маечку и трусики – как говорится, «три в одном». Выглядит как закрытый купальник с застежкой снизу (иногда и с рукавами). Это очень удобно и решает сразу несколько проблем: утягивает фигуру, подчеркивает ее достоинства, играет роль белья и блузки одновременно.



бельевой лексикон

Бандаж – эластичная повязка для укрепления линий живота.

Бодилайнер – нижнее платье до середины бедер. Грудь поддерживают косточки, вшитые в декольте.

Пуш-ап – бюстгальтер, придающий объем за счет тканевых или поролоновых вставок.

Комбидрес – сочетание бюстгальтера на косточках и маечки.

Полуграция – облегающее грудь и талию белье с невысокой спинкой и мягкими вставками.

Светлана Болдырева.

температурим!

Как вести себя, если у ребенка жар?

Когда у ребенка поднимается температура, мамы теряют покой: малыш тут же укутывается, укладывается в постель и пичкается таблетками. Сбить жар нетрудно, но не исключены последствия. Как вести себя, если ребенок затемпературил, рассказывает врач-педиатр высшей категории *Юрий Загайнов*, сотрудник корпорации «Семейная медицина».



Сбивайте, если выше 38 градусов

Если температура поднялась чуть выше 37, это не повод для паники: не нужно давать ребенку таблетки, особенно если он чувствует себя нормально – подвижен и играет, как всегда. Не мешайте организму бороться с инфекцией. Но вам нужно насторожиться, если ребенок стал апатичным, вялым, отказывается от еды, хнычет. Не допускайте, чтобы температура поднималась выше 38 градусов.

Обычно ребенок начинает температурить к вечеру, когда падает уровень антистрессовых гормонов в организме. Некоторые родители не измеряют температуру ночью, а именно в это время она может достигать высоких и даже критических цифр. Это опасно серьезными осложнениями, и в первую очередь у маленьких детей: страдают почки, сердце, печень и особенно нервная система. Поэтому чем младше ребенок, тем чаще нужно измерять температуру – лучше каждый час. Делать это надо и если у вашего ребенка имелись неврологические заболевания, он наблюдается у невропатолога. Таким детям жаропонижающие средства нужно давать, если температура поднялась уже до 37,8 (у здорового ребенка этот порог составляет 38–38,5).

У детей, как и у взрослых, при повышении температуры может болеть голова. В этом случае они становятся беспокойными, долго и монотонно плачут, а младенцы трогают голову руками, как бы похлопывая по ней. Ребенок отказывается от еды и питья, при быстром развитии заболевания может начаться рвота.

совет

Проверяя, есть ли у ребенка жар, не полагайтесь на бабушкины методы – прикосновение губами или ладонью ко лбу. Выяснить это можно только с помощью градусника, ртутного или электронного (его показатели более точные). Электронный термометр выручит в тех случаях, когда ребенок очень беспокойный и невозможно заставить его держать под мышкой обычный ртутный.

Не обтирайте ребенка раствором алкоголя или уксусной кислоты, пытаясь уменьшить жар – это может вызвать токсическую реакцию.

Не забывайте о гомеопатии

Кутать затемпературившего ребенка не стоит: наоборот, переоденьте его в легкую одежду – этим вы облегчите естественное охлаждение организма. Иногда у очень маленьких детей повышение температуры может быть вызвано именно тем, что малышу элементарно жарко – от ватного одеяла или теплой кофты.

Каждые 15 минут давайте ребенку по чайной или столовой ложке морса, компота – те жидкости, которые он обычно пьет. Это позволит избежать обезвоживания и выведет токсины из организма. Не забывайте про лимонный сок, богатый витамином С, добавляйте его в напитки. Если нет аллергии, в питье можно класть мед. А вот кормить насильно, если малыш отказывается от еды, не нужно.

Не давайте больному ребенку (любого возраста) аспирин – это опасно возможными кровотечениями и синдромом Рейе. Из жаропонижающих средств лучше выбрать парацетамол или нурофен, однако не забывайте и о гомеопатических средствах – анафероне, оциллококцинуме, АГРИ и т.д., использовать которые нужно при первых же признаках простуды.

наши советы

- **детям лучше давать лекарство в виде свечей, а не таблеток или сиропов: всасываясь в толстом кишечнике, а не в желудке, оно быстрее поступит в ткани, даст результат и не окажет токсического воздействия на печень;**
- **лекарственные сиропы можно применять только в том случае, если у ребенка нет аллергии на сладкое или фруктовый компонент;**
- **если используете лекарства впервые, сначала смажьте им губы малыша. Если через 20 минут не появятся признаки аллергической реакции (например, покраснение, зуд, слезотечение, затрудненное дыхание), его можно использовать;**
- **закаливание – хороший способ предотвратить простуду. Делать это можно не только летом, но и зимой, начиная с воздействия холодной водой на малые участки тела;**
- **прививать ребенка от гриппа можно начиная с 6-месячного возраста. Однако малыш подвержен атаке вирусов с момента его появления на свет, поэтому вакцинацию нужно пройти всем взрослым, которые его окружают.**

Ольга Короткова.

РАБОТА ДОМА!

Склеивание конвертов, обработка писем, сборка простых изделий, фасовка семян, пошив мягкой игрушки, работа на телефоне, компьютере и другие.

Доход до 55.000 руб./мес.!

Для ответа вложите конверт с о/а.

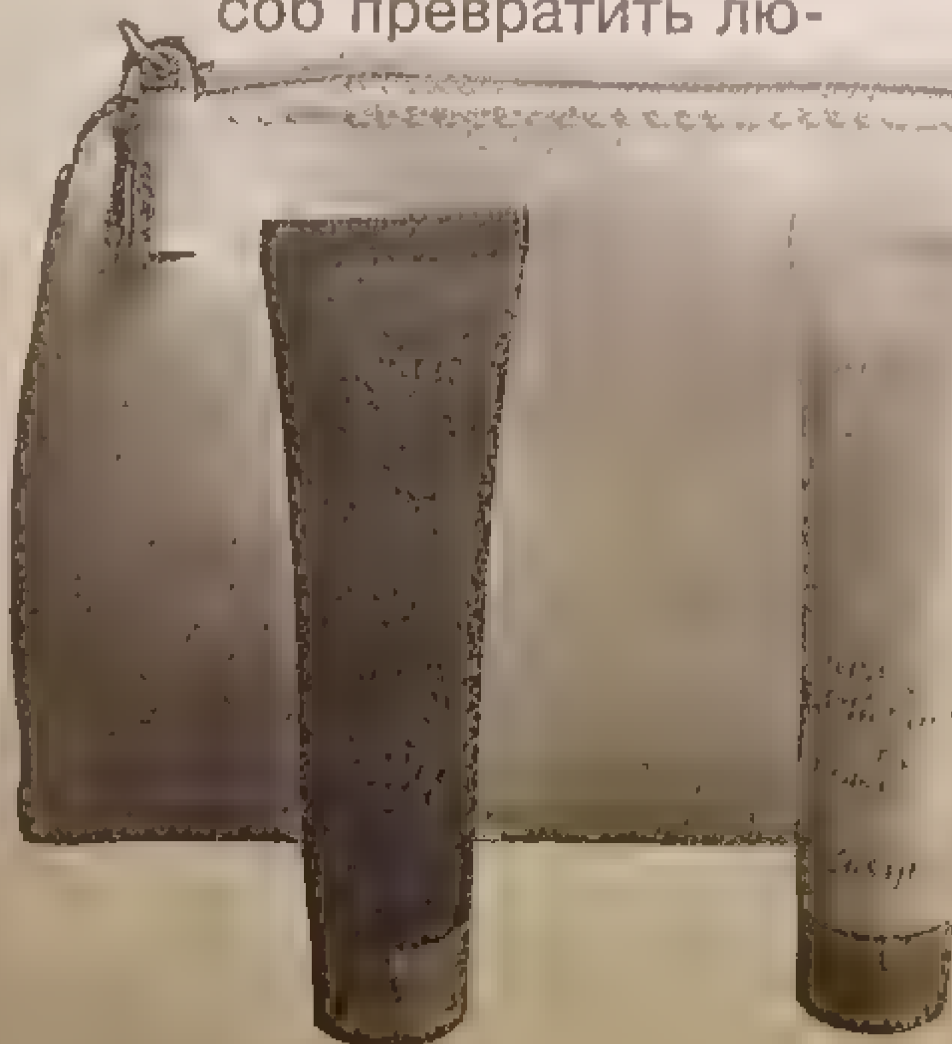
440064, г. Пенза, а/я 3890 «СОБ-14».

конкурс

Что делают гости, когда приходят в ваш дом на вечеринки или семейные праздники? Не кажется ли вам, что чаще всего время подчинено гастрономическому расписанию: сначала все собираются, садятся за стол и вяло ждут начала банкета. Потом наступает короткий «закусочный» период, затем хозяйка приносит горячее... Наконец стонущие от переедания гости расползаются по диванам, поглядывая на часы. В итоге хозяйка остается в недоумении: где же праздник?

рецепт от скуки

Как же все-таки сделать так, чтобы всем было весело и никто не скучал? Мы объявляем о старте нового конкурса: наверняка у каждой из вас есть свой «рецепт от скуки» — способ превратить любой праздник в событие, о котором приятно вспомнить самой и рассказать другим. Это могут быть анкеты и шарады, фанты и живые картины — все, что позволяет и блеснуть, и посмеяться, и как следует узнать друг друга, и завести даже маленькую интригу. Поделитесь своим рецептом с нами, и, возможно, вам достанется один из пятидесяти призов конкурса «Поиграем» — наборов шведской косметики ORIFLAME.



Для того чтобы принять участие в конкурсе, зайдите в ближайшее почтовое отделение, оформите подписку на газету «Между нами, женщинами» по индексу 16461 или 16733 и отправьте в редакцию письмо. К «рецепту от скуки» приложите копию подписного абонемента. Не забудьте сделать на конверте пометку «Поиграем».

Самые интересные письма мы опубликуем на страницах газеты «Между нами, женщинами», а итоги конкурса подведем в феврале 2005 года. Поделитесь своими секретами, и удача улыбнется вам!

а у нас Новый год!

Пора украшать дом к празднику

Примета, в которую все верят: как Новый год встретишь, так его и проведешь. Если этой зимой вы не отправились на тропические острова, а избушку в заснеженных Альпах снесло нежданной лавиной, устройте себе сказку, не покидая родных стен. Что может быть приятнее, чем отметить Новый год в собственной уютной и нарядной квартире? Украсьте свой дом так, чтобы праздник, который пока еще в пути, остался с вами на весь год. А мы подскажем вам, как это сделать.



Лимон, гвоздика и алые ленты

Украшения должны быть простыми, чтобы для их создания вам не потребовался инженер с бригадой помощников. Если применить чуточку фантазии, для этого подойдут самые обычные вещи. Вот что делается всего за несколько минут.

Новогодняя композиция. Заполните большую емкость – пустой аквариум, прозрачную вазу или фигурную банку с широким горлышком – разноцветной мишурой и елочными шарами, перемешав их. Добавьте разноцветных бусин и еловых шишек. Принцип такой: сначала мелкие предметы, потом крупные. Вместо ярких игрушек можно положить яблоки, мандарины или апельсины, орехи, цветные ленты, ракушки и т.п. Все это великолепие разместите в прихожей, чтобы входящие настраивались на праздник с порога.

Игрушки с секретом. Оберните яркой бумагой орехи, яблоки, цитрусовые – они могут стать частью новогодней композиции или елочными игрушками. Чтобы повесить их (не только на елку, но и на крючки), используйте тонкие ленточки.

Лимонные «ежики». Возьмите лимон (апельсин или мандарин) и, не снимая кожуры, по всей поверхности проткните его шилом, ножом или зубочисткой – должен получиться узор в виде полос, волн и т.д. В проколы вставьте почки гвоздики. Яркие атласные полоски позволят подвесить такое украшение в любом месте квартиры.

Плавающие свечи. Возьмите широкую прозрачную чашу (большую салатницу, например), налейте туда воды, положите несколько елочных игрушек, пару камешков, придерживающих серпантин, нитку жемчужных бус. Сверху пустите «в плавание» плоские маленькие свечки.

Диванные подушки. Чтобы обновить их к Новому году, не нужно шить новые чехлы – просто оберните подушки яркой тканью и завяжите красивым узлом либо перетяните алыми лентами. Все-таки красный – цвет Нового года.



Снежинки доверьте детям

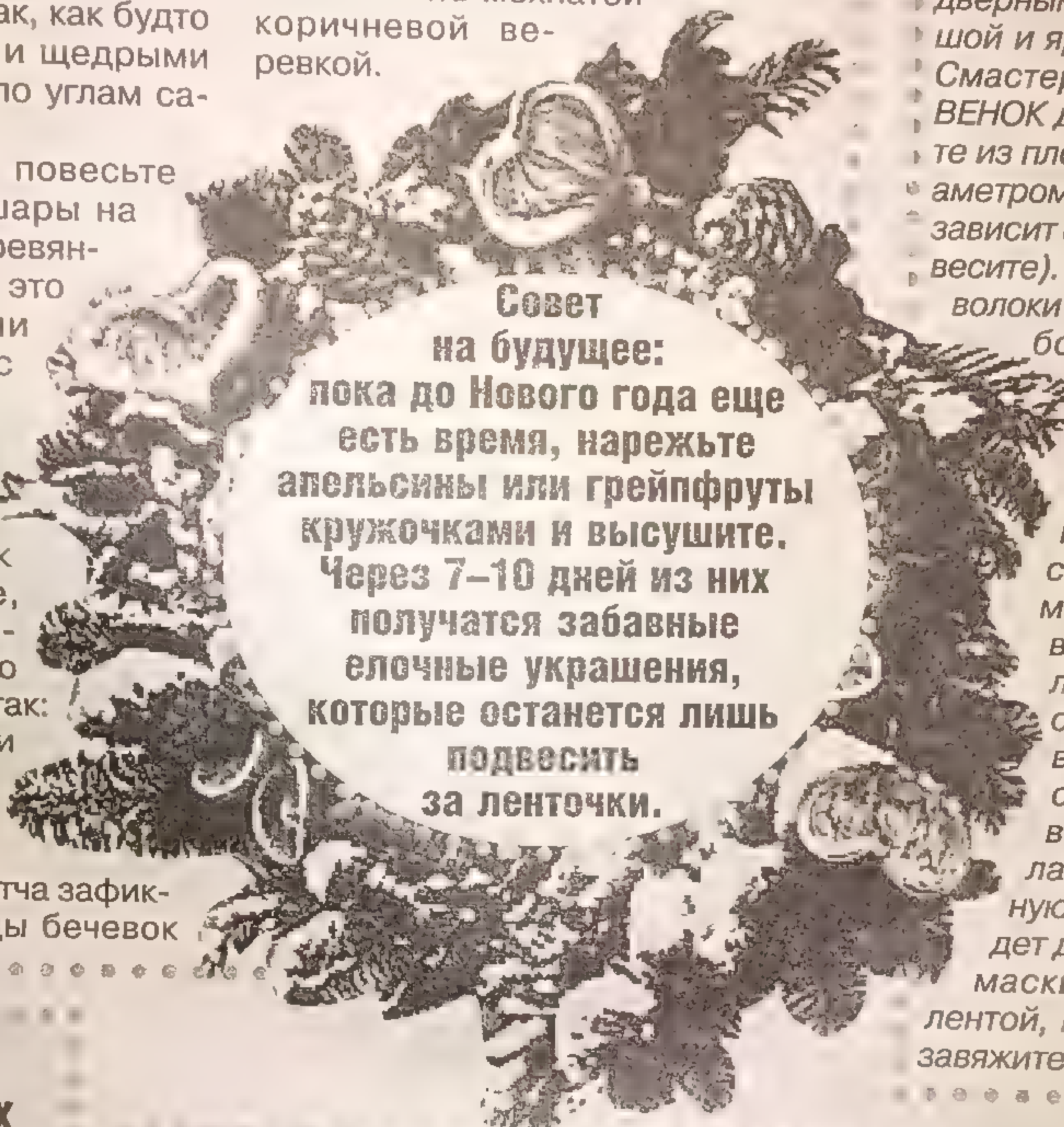
Дети обожают вырезать из бумаги снежинки и фигурки животных. Сделайте им новогодний заказ, снабдив фольгой или цветной бумагой, а потом вместе украсьте детскую. Лучше не клеить снежинки на окно, а собрать на нитку и привязать к гардинам. Маленькими булавками или прозрачным скотчем их можно закрепить прямо на обоях. Другой вариант украшения для стен – пушистые гирлянды разных цветов. Для этого цветную бумагу для упаковки подарков нужно нарезать на одинаковые квадраты. Следующий этап – вырезание снежинок, однако следите, чтобы центр был без отверстий. Потом резные заготовки нужно соединить друг с другом, используя степлер – скрепите их по углам и в центре. А чтобы повесить гирлянду, по краям сделайте маленькие петельки из прозрачного скотча.

В каждый угол по гирлянде

Наверняка в доме найдутся елочные гирлянды – развесьте их под потолком, закрепив по всей длине, чтобы не провисали. Бросая на стены и потолок яркие отсветы, они будут смотреться даже лучше, чем на елке. Если в запасе есть несколько небольших гирлянд, можно найти им необычное применение: свернуть и поместить в шляпу с полями, трехлитровую банку, пару ботинок, вазу из толстого стекла. Выглядеть это будет так, как будто дом посетили гномы и щедрыми горстями рассыпали по углам самоцветы.

На люстры и лампы повесьте фигурки петушков, шары на длинных завязках, деревянные палочки и т.д. Все это можно привязать или примотать к лампам с помощью красивых лент.

Если позволяет время и вы занялись приготовлением к празднику заранее, можно сделать светильник из воздушного шарика. Делается он так: шарик надуйте и обильно смажьте по всей поверхности клеем – например ПВА. При помощи скотча зафиксируйте на нем концы бечевок разных цветов (их можно специально выкрасить) и обмотайте ими шар в разных направлениях – получится огромный клубок. После этого снова пройдитесь по нему смоченной в клее кисточкой и оставьте сохнуть примерно на сутки. Потом проткните шарик булавкой. Острым ножом вырежьте в клубке отверстие, в которое можно будет вставить патрон с лампой. Бечевку можно заменить мохнатой коричневой веревкой.



Совет на будущее: пока до Нового года еще есть время, нарежьте апельсины или грейпфруты кружочками и высушите. Через 7–10 дней из них получатся забавные елочные украшения, которые останется лишь подвесить за ленточки.

ликбез

Как сделать рождественский венок

Не забудьте украсить двери рождественским венком из еловых веток или просто искусственной еловой лапой, украшенной маленькими игрушками. Замечательно, если веточки и веночки (необязательно большие) появятся над каждым дверным косяком, а самый большой и яркий – на входной двери. Смастерить РОЖДЕСТВЕНСКИЙ ВЕНОК довольно просто: вырежьте из плотного картона кольцо диаметром примерно 50 см (размер зависит от того, сколько шаров повесите). При помощи зеленой проволоки или любым другим способом прикрепите к кольцу еловые ветки так, чтобы концы выходили за края основы. Лучше, если ветки будут синтетическими – они прослужат несколько лет. Между ветками шилом проколите отверстия для шаров. Проволокой закрепите шары среди веток – можно довольно плотно, почти не оставляя просветов. В верхней части кольца сделайте прочную проволочную петлю, на которой и будет держаться ваш венок. Замаскируйте петлю широкой лентой, проденьте ее в кольцо и завяжите красивым бантом.

Сочетания для новогодних композиций:

Белые свечи+ яркие цветы (например, засушенные розы)+ленты

Красные яблоки+ еловые лапы

Золотые елочные шары+ алая свечка+ белое блюдо

На окнах – сосульки из бисера

Очень простой способ украсить окно: накиньте на гардину кусок легкой цветной ткани – золотой, если большинство елочных игрушек в вашем доме красного цвета, или серебристой, если синего и белого. На занавески нашейте прозрачные тюлевые кармашки и положите в них цветы, орехи, записочки, разноцветные ленточки и, конечно, красивые елочные украшения (например, в виде фигурок зверей).

На окнах «вырастите» сосульки: на кусок тонкой проволоки нанизывайте белый или прозрачный бисер, а затем готовую проволоку закрутите по спирали, чтобы по форме она напоминала сосульку. Подвесьте с помощью ниток. Из проволоки и бисера точно так же можно соорудить что угодно: например, если три кусочка проволоки соединить в центре, получается снежинка.

На стеклах смесью гуаши и зубного порошка можно нарисовать картинки – Петуха (символ грядущего года), Деда Мороза, все те же снежинки. Если традиционную гирлянду не просто повесить, а укрепить с помощью маленьких гвоздиков по периметру окна, выглядеть оно будет сказочно. Прохожие сразу поймут: в доме ждут праздника.

Дом украшала Светлана Болдырева.

бабье

Как выжить

Женский коллектив – изумительное явление: кроме цифр, отчетов, балансов и графиков – булочки, челочки, чаек, задушевные разговоры, коллеги-«девочки». Ну разве не прелесть? Однако этот заповедник называют и по-другому – бабьим царством, офисным серпентарием, например, а то и похуже, намекая на «нерабочие» отношения, царящие в рабочем коллективе. Почему – наверное, догадываются все.

Вы пришли в новый коллектив и не знаете правил игры...

Присматриваясь к сослуживицам, обращайте внимание на самых-самых – громких, ярких, талантливых, благоразумных, уважаемых. Тон игре задают они. При этом лидер необязательно окажется стервозной интриганкой с безупречным маникюром – все может держаться на умной спокойной тетечке, известной как блестящий сотрудник и добрейшей души человек.

Никак не можете решить, какой стиль общения с коллегами избрать...

Старайтесь выстроить отношения так, чтобы быть всем «почти подружкой». В каждом коллективе есть люди, которых считают чуть ли не душой компании, но при этом никто не может похвастаться, что дружит с ними. Они всегда соблюдают дистанцию: чай попить, совет дать, поддержать разговор о школьной реформе – пожалуйста, но на личную территорию – ни-ни!

Предметом сплетен стала начальница...

В этом лучше не участвовать – по понятным причинам. Но и сидеть с немым укором на лице тоже не рекомендуется. Если вас все-таки втягивают в обсуждение, лучший вариант поведения – шутка самого нейтрального толка, которая и подозрения отведет, и предмет обсуждения никак не затронет.

имейте в виду!

Самые главные сплетницы кажутся добрейшими созданиями. Они дружелюбны, заботливы и ласковы не только с теми, кого сто лет знают и любят, но и с новенькими – особенно. Они много спрашивают, охотно рассказывают, активно предлагают помощь и вообще проявляют всяческое участие. Будьте осторожны!

Конкурс «REKORD – рекордсменам»

Компания «Рекорд», первый производитель телевизоров в России, рада приветствовать победителей конкурса «Рекорд» – рекордсменам», условия которого были опубликованы в издании «Между нами, женщинами» в № 12 от 22 июня и в № 13 от 17 июля 2004 г.

В этом конкурсе победила Блокитная Надежда Ивановна из села Никольское Оренбургской обл., она награждается телевизором марки «Рекорд». Мы желаем благополучия, счастья, мира всей этой большой, трудолюбивой и дружной семье.

Компания «Рекорд» благодарит всех, кто принял участие в конкурсе.

Царство в женском коллективе?

За вашей спиной шушукаются...

Не обращайте внимания. Здоровайтесь, улыбайтесь, соглашайтесь помочь, но не подавайте виду, что в чем-то подозреваете коллег. Ни в коем случае не устраивайте сцен, не выясняйте отношений и не призывайте сплетников к ответу – не поможет, будет только хуже. Психологи дают универсальный совет на все подобные случаи, будь то ситуация на работе или в семье: вас будут обсуждать до тех пор, пока вы даете повод. Нет повода – нет интереса.

Дошли слухи, что вас подсиживают...

Пытаясь выяснить подробности, наводя окольными путями справки, вы сами погрязнете в интригах и навредите себе. Меньше спрашивайте, больше слушайте и наблюдайте. Проясняйте ситуацию с начальством, а не с коллегами. Тут, кстати, многое решают отношения с шефом: если они построены на понимании и доверии, если вас считают профессионалом, можете спать спокойно – для интриг вы практически неуязвимы.

Для женщины микроклимат в коллективе гораздо важнее, чем для мужчины. Психологи заметили: если отношения с коллегами ладятся, это может примирить ее с нелюбимой работой.

Нервно, зато душевно

Когда несколько женщин собираются вместе, случиться может что угодно, но было бы несправедливо считать женские коллективы местом, где махрово цветут зависть и интриги. Люди бывают разные, и для кого-то (довольно часто!) сослуживицы становятся близкими людьми. Ведь женский коллектив – это и то место, где...

- есть с кем обсудить мужскую грубость, детское легкомыслие, кошачью мстительность и вообще несовершенство мира.
- никто не умирает от голода – всегда найдется пара пирожков, салатик, пачка печенья или пара яблочек. И тот, кто с удовольствием всем этим поделится.
- можно заплакать прямо на рабочем месте, не убегая в панике в туалет, и получить утешение от людей, которых еще недавно считала черствыми и равнодушными.
- весело справлять праздники, не переживая по поводу прически или наряда – все равно «все свои».
- реально найти общение, которого нам так не хватает, и завести друзей на всю жизнь.

нам письмо

Как быть, если лезут в личную жизнь?

«Мне 35 лет, работаю бухгалтером на госпредприятии. Коллектив у нас чисто женский, и в этом моя главная проблема. Я устала работать в атмосфере постоянных сплетен, перемывания косточек другим (иногда и начальству), обсуждений мужей, детей, внуков, болячек. Стараюсь не участвовать во всем этом, но иногда втягиваюсь тоже и становлюсь сама себе противна. Но это еще не самое неприятное! Уверена, что и меня в мое отсутствие тоже обсуждают. Иногда приходишь на работу, а у тебя спрашивают без стеснения: мол, как там твой муж? Я пыталась отвечать резко, ставить людей на место, но это доводило все практически до скандала. Как сделать, чтобы меня не трогали, не знаю. Уволилась бы, но работа в принципе хорошая, жаль терять. Посоветуйте что-нибудь, пожалуйста, как вести себя правильно».

Наталья, Республика Коми.

Психолог Наталья Панфилова:

– К сожалению, любой моноколлектив – в данном случае женский – предполагает сплетни и разговоры за спиной. А так как в чужой монастырь со своим уставом не ходят, вам скорее всего придется принять эти правила игры. Но это вовсе не значит, что обязательно придется слиться с коллективом. Попробуйте проявить гибкость. Постарайтесь установить такую дистанцию, чтобы и белой вороной не стать, и испытывать при этом минимум дискомфорта. На вопрос «Как там твой муж?» необязательно выкладывать всю подноготную. Можно рассказать лишь ту часть правды, которой будет достаточно для удовлетворения нездорового интереса сотрудниц.

Подготовила Наталья Короткова.

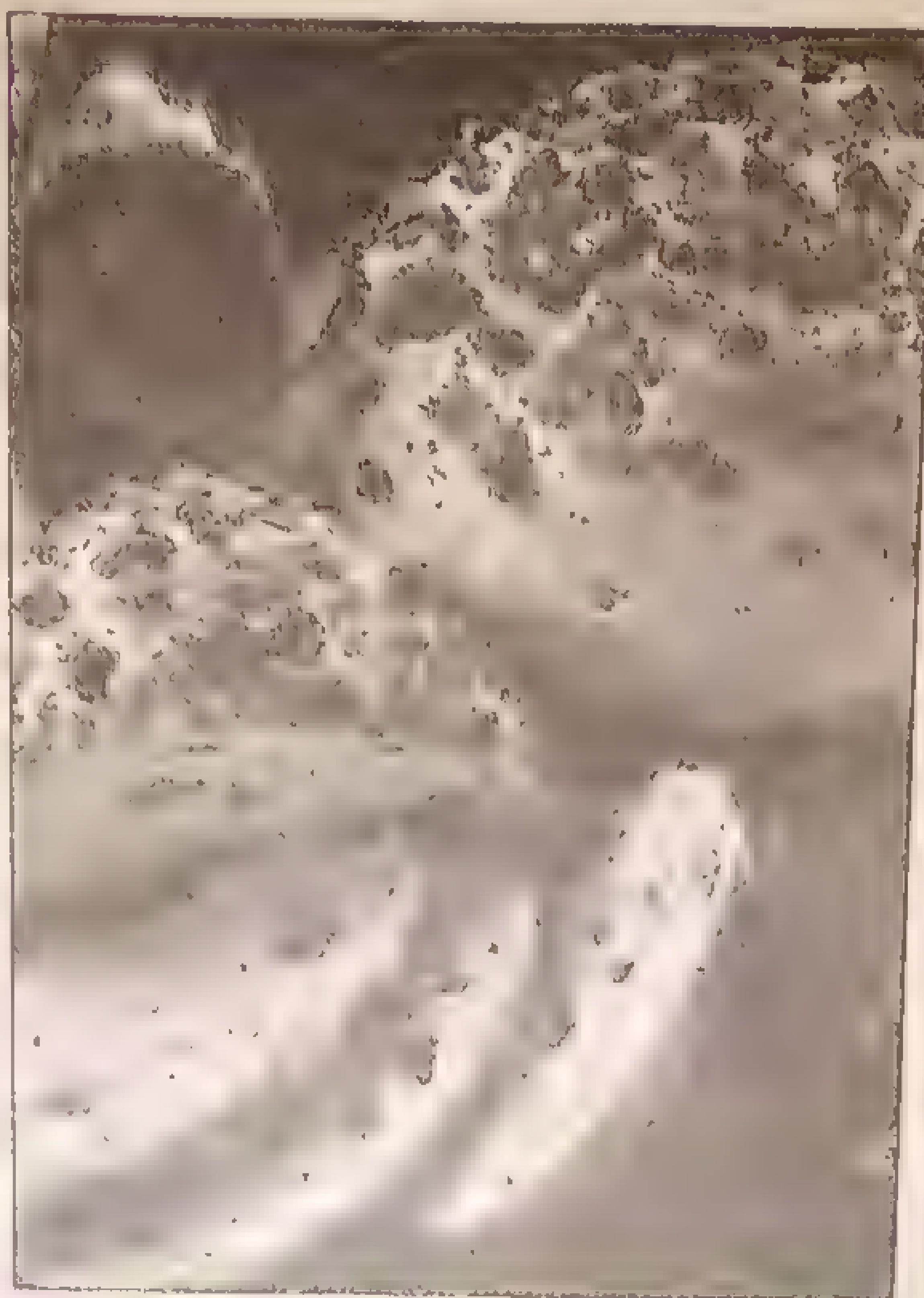
Издательство "Радар" г. Москва www.icalmaz.ru
Высылаем сборники (оплата при получении на почте, доставка-6%):
Как открыть своё дело
- Одному (70 простых и доступных вариантов)...ц.90р.
- Семье, коллективу (85 доступных вар-тов)....ц.110р.
- В селе, частном доме, на даче (80 вар-тов)....ц.80р.
- За счет фирм (510 предложений фирм Вам) ..ц.120р.
- Оборудование для своего дела (542 вида)...ц.110р.
- С чего начать (Первые шаги, секреты успеха)...ц.80р.

Содержат планы действий, доход, цены, адреса, советы
Большинство - для домашних условий и без особых затрат
Рекомендованы Союзом предпринимателей.
Цена полного комплекта (все 6 сборников) - 350 руб.
ЗАКАЖИТЕ на почт. открытке у нашего распространителя по адресу: 607220, г. Арзамас, пр.Ленина, 164, ИЦ "Алмаз", отдел 25-23.

Испокон веков на Руси одним из главных достоинств хозяйки было умение печь хлеб. Теперь это – большая редкость и мужчины ценят в нас другое, но все равно женщина, способная испечь хлеб, остается особенной.

Принято считать, что на приготовление хлеба уходит уйма времени, но это не так. Времени и терпения требует тесто, а на всю подготовку уйдет всего 7–10 минут. Это даже быстрее, чем сходить в булочную! При этом только дома можно приготовить и вкусный, и полезный хлеб. Кстати, немецкие ученые недавно выяснили, что самое ценное в нем – корочка. Лучше всего усваивается тот хлеб, который хорошо пропекся, то есть со светло-коричневой коркой.

Приготовить хлеб можно двумя способами: опарным и безопарным. В последнем случае все компоненты замешивают сразу. Бродит любое тесто 2–3 часа.



Ржаной хлеб

500 граммов ржаной муки
25 граммов прессованных дрожжей
1–1,5 литра воды

Ржаной хлеб потребует больше усилий. Сначала готовим закваску: просеиваем в кастрюлю немного ржаной муки, добавляем теплую воду, предварительно разведя в ней дрожжи. Все размешиваем, накрываем крышкой и ставим в теплое место на несколько часов. Когда закваска будет готова, добавляем ее в теплую воду вместе с половиной муки. Все еще раз перемешиваем, накрываем опару чистой тканью и снова отправляем в теплое место – на 3 часа. Третий этап: добавляем в поднявшееся тесто оставшуюся муку, соль и снова на 1,5 часа оставляем в покое. Еще раз «отдохнуть» ему придется уже в форме, в течение 40 минут. Выпекайте хлеб при температуре 230–240 градусов. Когда будет готов, сбрызните водой и накройте полотенцем.

Печем домашний хлеб

Пшеничный хлеб

700 граммов пшеничной муки
1 столовая ложка соли
1 чайная ложка сухих дрожжей
1 чайная ложка сахара

Перед тем как замесить тесто, подогрейте муку в духовке – хватит 10 минут и маленького огня. Затем ее нужно просеять в миску и добавить соль, дрожжи и сахар. Потом влейте воду (примерно два стакана), сделав в середине углубление. И – месите тесто. Для этого выложите его на стол и оттяните от себя, затем сложите пополам по направлению к себе, подогните края к середине. Несколько раз повторите процесс, поворачивая тесто. Продолжайте месить до тех пор, пока оно не станет эластичным. На поверхности появились пузырьки? Значит, тесто готово к отстаиванию. Положите его в миску, накройте смазанной маслом пленкой и поставьте в теплое место, но не к плите и не рядом с горячей батареей. Кстати, если готовите тесто с вечера, оно может постоять на нижней полке холодильника, а в тепло отправиться уже утром.

Тесто поднимется через пару часов, после чего его нужно как следует... ударить кулаком, чтобы избавиться от скопившегося воздуха. А потом – снова на покой. Когда поднимется второй раз, разогрейте духовку до 230–240 градусов и запекайте ваш хлеб – маленькую буханку 30–40 мин., большую 35–45 минут.

Определить, пропекся ли хлеб, можно, постучав по дну формы – звук должен быть «пустой». Еще один секрет: чтобы корочка снизу была хрустящая, на 5–10 минут переверните форму вверх дном.

Горячие буханки выкладывайте на салфетку и храните отдельно. Если класть их вместе, хлеб изменит форму.

Совет

Поставьте на нижний ярус духовки противень с водой. Образующийся пар будет увлажнять корочку – она получится мягкой, тонкой и не подгорит.

Банановый хлеб

230 граммов пшеничной муки
2 яйца
200 граммов сахарной пудры
5 бананов
130 граммов сливочного масла
60 граммов грецких орехов
2 ч. ложки пекарского порошка
2 ст. ложки теплой воды
Щепотка соли

Вряд ли кто-то считал, сколько сортов хлеба пекут в мире – ржаным и пшеничным дело, конечно, не ограничивается. Дома можно приготовить и такую экзотику, как банановый хлеб, хотя по рецепту он скорее напоминает десерт. Масло разотрите с сахарной пудрой в однородную массу, добавляя хорошо взбитые яйца. Очищенные бананы разомните вилкой, соедините с теплой водой, просеянной мукой и пекарским порошком, затем хорошо вымесите. Положите банановое тесто и молотые орехи в масляную смесь и еще раз все перемешайте. Тесто выложите в смазанную маслом форму и запекайте в хорошо разогретой духовке 25–30 минут.

Ксения Виват.

Салат «Горка»

Что нужно:

Редька – 1 крупная
Капуста – 1/2 кочана
Морковь – 2 шт.
Лук – 2 головки
Свекла – 1 шт.
Мясо – 200 граммов
Картофель – 3 шт.
Масло для жарки, зелень для украшения

Как готовить:

Нашинкуйте капусту. Морковь, редьку и вареную свеклу нарубите соломкой. Нарежьте полукольцами лук. Картофель и мясо обжарьте по отдельности. На большое плоское блюдо уложите секторами все ингредиенты: чуть больше – капуста, чуть меньше – лук, все остальное в равных пропорциях. Перемешивать ничего не нужно. Сверху полейте салат майонезом и посыпьте рубленой зеленью.

Совет: к мясу при жарке добавьте немного лука и черный перец.

Рецепт прислала Наиля Азизова из д. Бураково Тульской области.

Харчо

Что нужно:

Говяжья грудинка – 500 граммов
Рис – 2/3 стакана
Сливочное масло – 2 столовые ложки
Лук – 2–3 головки
Чеснок – 3–4 дольки
Душистый перец – 5 горошин
Томатная паста – 2 столовые ложки
Стручок жгучего перца, грецкие орехи, соус ткемали, петрушка или кинза, соль

Как готовить:

Грудинку нарежьте на куски, залейте холодной водой и варите в течение 1,5 часов после закипания. Затем в бульон положите рис и варите до готовности. Лук нарежьте и пропассеруйте с томатной пастой, чеснок потолките. За 15 минут до конца варки положите в бульон лук, половину толченого чеснока, перец, 2 столовые ложки ткемали. Готовый суп заправьте оставшимся чесноком, посыпьте зеленью и толчеными орехами.

Совет: вместо соуса ткемали можно использовать лимонный сок или свежие помидоры.

Рецепт прислала Анна Верещагина из Челябинска.



Кефирный тортик

Что нужно:

Кефир – 1 стакан
Яйца – 3 шт.
Сахар – 2 стакана
Сода – 1 чайная ложка
Мука – 4 стакана
Сливочное масло – 50 граммов
Растительное масло – 1/2 стакана
Пакетик ванилина, чай, лимон

Как готовить:

Муку, сахар, кефир, соду, масло, яйца и ванилин смешайте. Яйца взбивать не нужно. Замесите тесто, разделите на части и испеките. Коржи, пока горячие, пропитайте сладким чаем с добавлением лимона. Для крема понадобится: полбанки сгущенного молока, такое же количество сливочного масла и 4–5 столовых ложек густой манной каши. Намажьте кремом коржи, соедините и посыпьте сверху шоколадной крошкой.

Совет: в тесто можно добавить горсть изюма или сухофрукты.

Рецепт прислала Н. Г. Разина из Магадана.

внимание, конкурс!

Давайте готовить вместе!

Уважаемые читательницы! Давайте готовить вместе: присылайте рецепты блюд, любимых вами и вашими близкими — простых, оригинальных и вкусных. Мы с удовольствием опубликуем их в рубрике «Наши рецепты», чтобы оценить могли все читатели. Напишите в письме о том, какие кушанья готовили по рецептам, напечатанным в нашей газете, и какие блюда хотели бы научиться делать. Авторов трех самых оригинальных рецептов ждут призы! Письма отправляйте по адресу: ***127055, Москва, ул. Новослободская, 73, стр. 1, «Между нами, женщинами»****. На конверте обязательно сделайте пометку* ***«Наши рецепты»****. Ждем!*

Мясной салат с фасолью

Что нужно:

Мясной фарш – 400 граммов
Красная фасоль – 1 банка
Чеснок – 2 зубчика
Лук – 1 головка
Помидоры – 3 шт.
Кукуруза – 1/2 банки
Соль, перец, тмин, зеленый салат, кетчуп

Как готовить:

В растительном масле обжарьте фарш вместе с раздавленным чесноком и мелко нарезанным луком. Два помидора порежьте кубиками и выложите в сковороду. Добавьте 4 столовые ложки кетчупа и тушите на среднем огне. Через 10 минут посолите все, поперчите, положите чайную ложку тмина, фасоль, кукурузу и потушите еще немного. Листья салата вымойте, обсушите с помощью салфетки и разложите на большом блюде. Сверху выложите мясной фарш и нарезанный кубиками помидор. Подавайте теплым.

Совет: этот салат хорошо посыпать и тертым сыром.

Турецкий острый суп

Что нужно:

Чечевица – 1 стакан
Овощной бульон или вода – 2 литра
Лук – 1 головка
Томатная паста – 2 столовые ложки
Морковь – 1 шт.
Горсть изюма, базилик, соль, сахар, черный перец, стручок острого перца

Как готовить:

Чечевицу, предварительно замоченную в холодной воде, отварите в подсоленной воде. В сотейнике на растительном масле обжарьте нарезанный кубиками лук и натертую на крупной терке морковь, добавив в конце жарки соль, сахар (ориентируйтесь на свой вкус) и томатную пасту. Выложите в кастрюлю с чечевицей, добавьте промытый изюм. Доведите суп до кипения, снимите пену и добавьте специи. Варите еще 15 минут, а перед тем, как снять кастрюлю с огня, положите стручок красного перца. Подать можно со сливками.

Совет: иногда в такой суп добавляют мелкую лапшу.



Картофельная бабка, фаршированная грибами

Что нужно:

Картофель – 1 килограмм
Грибы – 200 граммов
Сметана – 4 столовые ложки
Лук – 2 головки
Мука – 1 столовая ложка
Сливочное масло, жир для жарки, соль, перец

Как готовить:

Картофель почистите, натрите на крупной терке, посолите, поперчите и смешайте с мукой. Грибы обдайте кипятком, отварите и обжарьте вместе с луком, нарезанным очень мелко. Сковороду смажьте жиром, выложите половину картофельного фарша, потом грибы и снова картофель. Запекайте бабку 10 минут, после чего обмажьте сметаной и снова отправьте в духовку до тех пор, пока не образуется румяная корочка. Подавайте со сметаной.

Совет: если боитесь, что картофель потемнеет, промойте его холодной водой.

Французские булочки

Что нужно:

Мука – 1 стакан
Яйца – 3 шт.
Сливочное масло – 150 граммов
Дрожжи – 30 граммов
Молоко – 100 граммов
Сахар – 1 чайная ложка

Как готовить:

Дрожжи залейте небольшим количеством подогретого молока, добавьте сахар. Муку просейте, сделайте небольшое углубление и добавьте дрожжевую массу. Вбейте 2 яйца, вылейте оставшееся молоко. Замесите эластичное тесто, скатайте в шар и поместите в тепло. Когда поднимется, добавьте масло (достаньте его заранее, чтобы стало мягким), снова все вымесите. Через каждые 15 минут мните и растягивайте тесто – так 3–4 раза. Потом разделите на 10 шариков и дайте еще раз подойти, после чего надрежьте по краям, смажьте желтком и выпекайте. Подавайте сразу же, не давая остыть – к чаю или кофе.

Совет: такие булочки подают на завтрак с маслом и джемом, но можно и с колбасой или паштетом.

Наследство – дело тонкое



Сколько раз участвуют в приватизации? Может ли наследник отказаться от своих прав? Имеет ли муж право на квартиру жены? На эти и другие вопросы читателей отвечает кандидат юридических наук *Анна Варганова*.

На защиту прав дают три года

«С мужем я в разводе. Сначала он говорил, что возьмет только машину и свою музыкальную аппаратуру, а квартиру и гараж с дачей оставит мне и сыновьям. Потом он женился, но из квартиры не выписался. И вот по прошествии почти 4 лет бывший муж стал предъявлять права на квартиру, мало того – забрал документы на гараж с дачей и теперь собирается их продавать. На алименты я не подавала, но он оплатил младшему сыну обучение в колледже. Ответьте, пожалуйста, не утратил ли мой бывший муж право на жилплощадь и как должны делиться в случае продажи гараж с дачей?»

Т.К., г. Отрадный Самарской области

– Если квартира приватизирована и в приватизации участвовал ваш бывший супруг, то он может распоряжаться принадлежащей ему долей по своему усмотрению. Если же он не является участником приватизации, но зарегистрирован в этой квартире, он имеет лишь право пользования ею и не может совершать с ней никаких операций.

Срок исковой давности составляет три года с того момента, когда вы узнали о том, что ваши права были нарушены. Например, если при покупке гаража и дачи документы были оформлены на имя вашего бывшего супруга, то это не значило, что они не являлись и вашей собственностью тоже – возможно, вам было удобно, чтобы документы оформлялись именно так. Если же вдруг выяснилось, что ваш бывший супруг распорядился ими по своему усмотрению и без вашего участия, то с того момента, как вы узнаете об этом, можете в течение трех лет обратиться в суд, доказать это и признать данные сделки недействительными или востребовать у бывшего супруга половину их стоимости.

Сына пропишут, если разрешит муж

«Недавно я вышла замуж второй раз, и муж прописал меня в своей квартире, которая в данный момент не приватизирована. Нам сказали, что я не имею права участвовать в приватизации, так как до этого я уже приватизировала свою квартиру в Рязани. Первая жена моего мужа умерла, у него двое сыновей 13 и 18 лет, в квартире прописаны муж, его младший сын и я. Как мне обезопасить себя в данной ситуации, не нарушая интересов мужа и его детей? Я хотела бы иметь свою выделенную долю в этой квартире. И как сделать так, чтобы мой совершеннолетний сын имел в дальнейшем права на мою часть в этой квартире и, главное, получил прописку в Москве?»

Н.Ч., г. Москва

– Действительно, поскольку вы уже приватизировали квартиру в Рязани, то не можете принять участие в приватизации квартиры в Москве. Это могут сделать только ваш супруг и его сын, поскольку квартира является их собственностью. После этого ваш супруг может подарить вам часть своей доли, оформив соответствующие документы. В этом случае ваш сын будет являться только наследником вашей доли в этой квартире и зарегистрировать его вы сможете лишь при согласии своего супруга и его сына. Если же ваш супруг откажется от дарения, то ни вы, ни ваш сын не будете иметь права собственности в данной квартире.

От наследства можно отказаться

«В 2002 году, после смерти первого мужа, я вышла замуж во второй раз. Пришло время вступать в наследство – оформлять на свое имя дом, оставшийся после смерти мужа. Но я задумалась: не столкну ли после своей смерти детей моих и его? Не будут ли его дети претендовать на долю моего имущества (домовладения), которое мы нажили с первым мужем? Детям, моим и его, по 30 лет и более. И еще: на что претендует по закону мой второй муж?»

Л.Ч., Каменский район Ростовской области

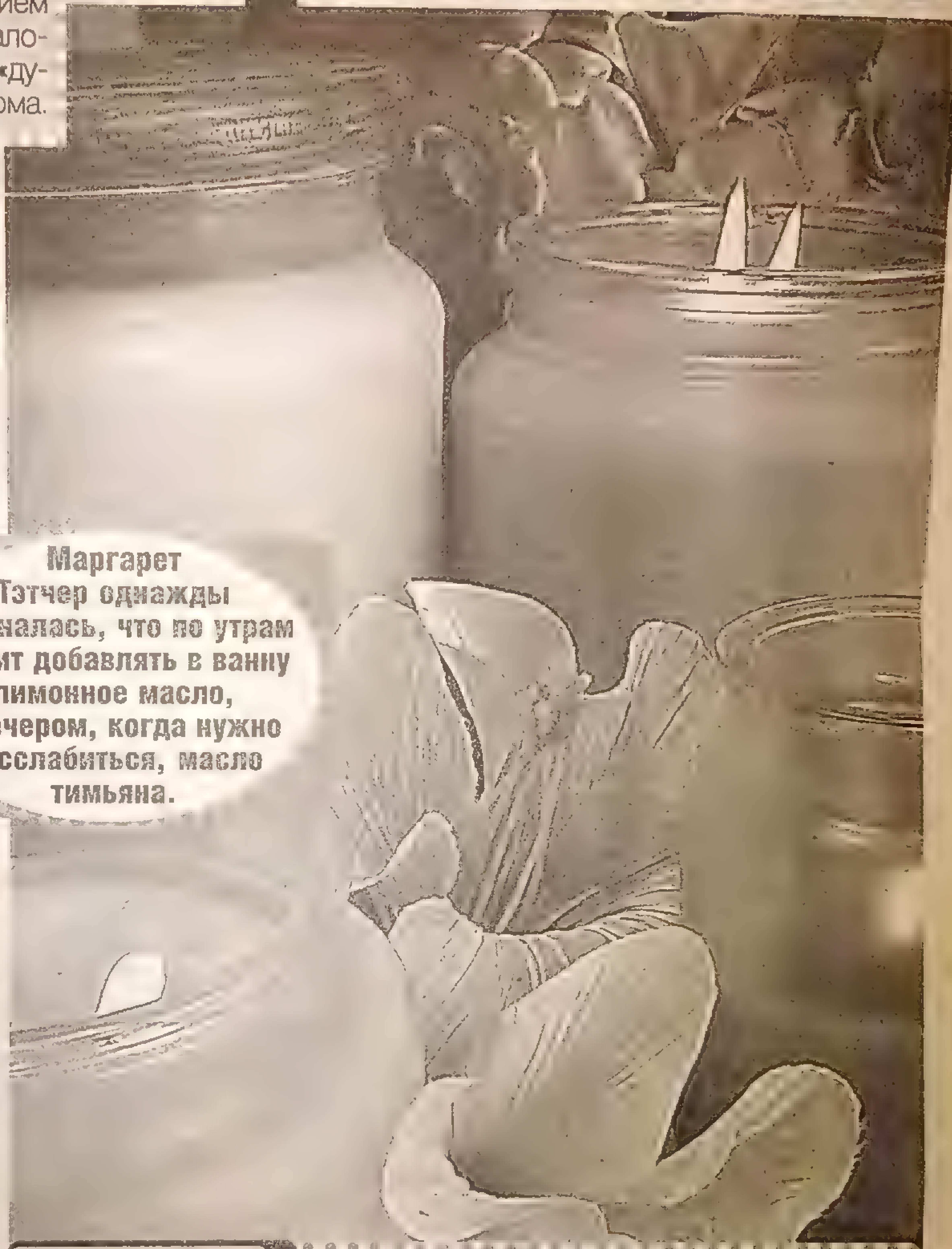
– Из вашего письма следует, что речь идет о детях вашего второго супруга. Они являются наследниками только того имущества, которое принадлежит их отцу. Вашими же наследниками являются ваш супруг и ваши дети. И поскольку дом, в котором вы сейчас проживаете, вы приобрели во время первого брака, он не является совместно нажитым имуществом и, следовательно, будет делиться между вашим нынешним супругом и вашими детьми в равных долях. Однако, вступая в наследство после первого супруга, вы можете не заявлять, что дом – ваше с ним совместно нажитое имущество, и отказаться от принадлежащей вам по закону половины в пользу ваших детей. В этом случае никто, кроме них, не сможет претендовать на этот дом. Кроме того, вы можете оформить на них завещание.

P.S.

Если вам нужна юридическая помощь, вы можете на нее рассчитывать. Опишите свою проблему в письме и отправьте его по адресу: 127055, Москва, ул. Новослободская, 73, строение 1, «Между нами, женщинами». На конверте сделайте пометку «Наш адвокат». Консультации бесплатны.

аромат

Наши предки научились выделять ароматы растений давным-давно. И прекрасно знали, как превратить их и в лекарство, и в мощное оружие соблазнения. Ароматерапия всегда была в почете, но только недавно стала явлением модным – ее вовсю используют в салонах красоты. Многие из салонных «душистых» процедур можно делать и дома.



Лампа: хватит 2–3 капель

Ароматические лампы бывают двух видов: нагревающиеся с помощью свечи или фитиля и с электрическими испарителями. Сколько масла капать, зависит от размера комнаты: для маленькой достаточно 2–3 капель, для большой – 4–6. Можно нанести несколько капель масла на носовой платок или на бумажное полотенце. Если у вас насморк, можно положить платок рядом – это облегчит дыхание. Но не переусердствуйте, иначе сеанс закончится головной болью.

Маргарет Тэтчер однажды призналась, что по утрам любит добавлять в ванну лимонное масло, а вечером, когда нужно расслабиться, масло тимьяна.

Ванна: к маслу нужны сливки

Это один из самых приятных видов ароматерапии, к тому же доступный и эффективный, и возможность убить сразу двух зайцев: горячая ингаляция и одновременное воздействие масел на кожу. Ванны можно делать как общие, так и местные – для рук или для ног. Температура воды не должна превышать температуру тела, а продолжительность процедуры – 15 минут. На полную ванну уходит до 8 капель масла (точное количество зависит от вида масла), на ванночку для рук – до 4. Имейте в виду, что масла не растворяются в воде, поэтому их разводят в 100 граммах кефира, молока или сливок. Перед принятием аромаванны хорошо бы помыться, а после процедуры не ополаскивать тело, а только промокнуть полотенцем.

что для чего?

От БЕССОННИЦЫ: мелисса, лаванда, герань, майоран, сандал, жасмин, бергамот, розовое дерево.

Если у вас СТРЕСС: лаванда, валерьяна, мелисса, иланг-иланг, роза, нероли.

При сильной УСТАЛОСТИ: мята, розмарин, чабрец.

От МОРСКОЙ БОЛЕЗНИ: имбирь.

ОСВЕЖАЕТ ВОЗДУХ: аромат герани, лаванды, розмарина, фиалки, лимона, кипариса, полыни.

Лечит ОЖОГИ, в том числе и солнечные: масло персика и эвкалипта.

При ПРОСТУДЕ и ГРИППЕ: пихта, сандал, сосна, эвкалипт, перечная мята.

Если беспокоит МИГРЕНЬ: лимон, базилик, лаванда.

красоты

Компрессы: душисто и небольно

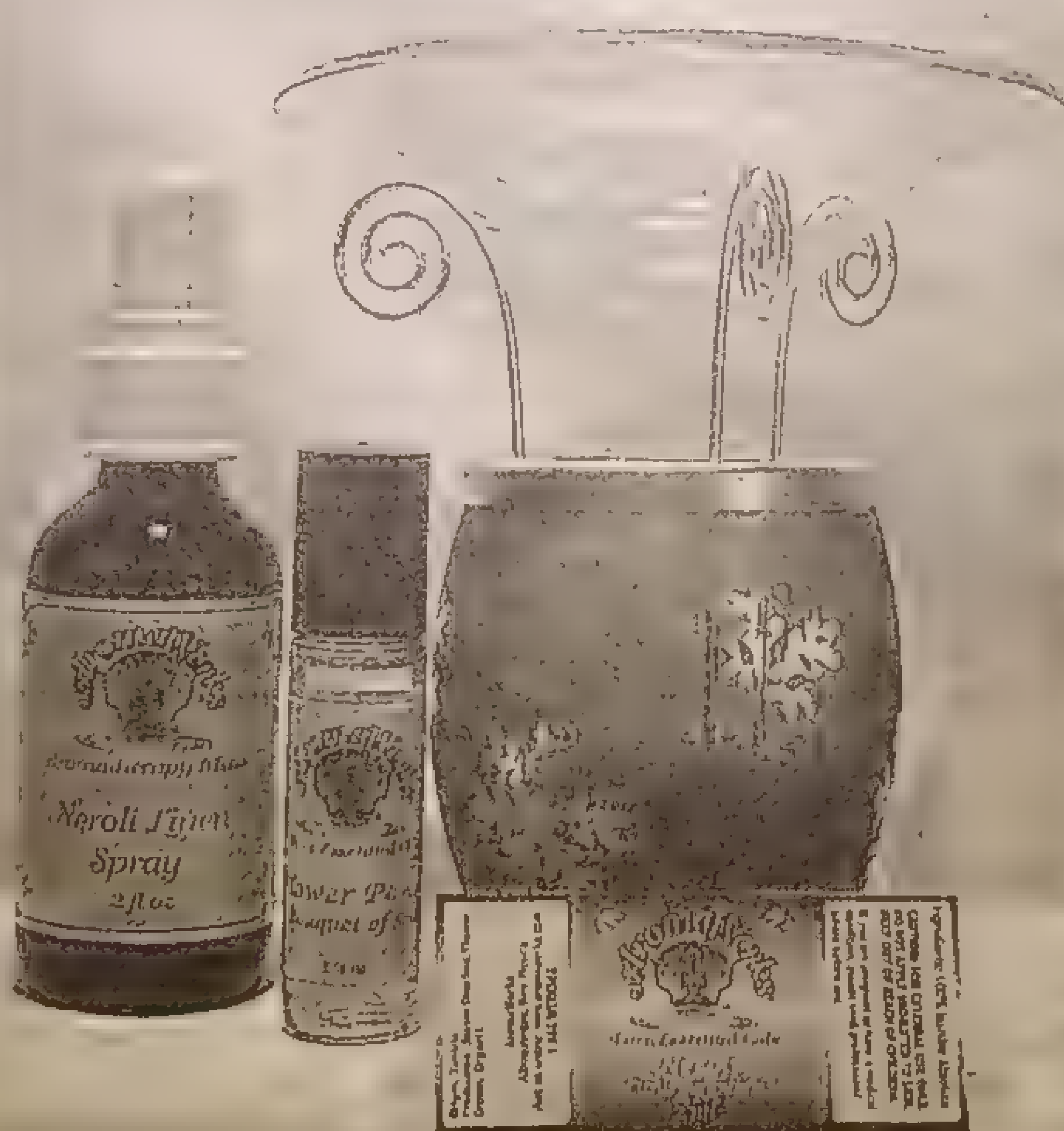
Делают с аромамаслами и компрессы – горячие и холодные. На 100 граммов воды берут 5–6 капель масла, смачивают в растворе кусок хлопчатобумажной ткани, слегка отжимают и прикладывают к больному месту (обычно такие компрессы делают при ушибах). Сверху кладут что-нибудь утепляющее. Время процедуры – до двух часов.

Массаж: жасмин и нероли разжигают желание

Ароматические масла используют в массажах – и расслабляющем, и антицеллюлитном, и косметическом. Они усиливают эффект процедуры и полезны для кожи. Для расслабления, например, 7–8 капель аромамасла разводят в 30 мл массажного.

С помощью аромамасел-афродизиаков можно превратить массаж в настоящий эротический спектакль. Самыми активными возбудителями любовных желаний считаются масла туберозы, иланг-иланга, нероли, пачули и жасмина.

5 правил ароматерапии



1. Старайтесь покупать ароматические масла только в аптеках или специальных магазинах. На упаковке ищите пометку «100% натуральное ароматическое масло».

2. Срок годности большинства масел – 3 года. Исключение составляют цитрусовые, которые лучше не хранить дольше года.

3. Настоящее аромамасло – продукт капризный. Оно не переносит перепадов температуры, поэтому не переставляйте его из комнаты в холодильник и обратно.

4. Ароматерапию проводят курсами. Постоянное применение аромамасел может вызывать привыкание организма. Как и у лекарств, у ароматических масел есть свои противопоказания.

5. Масло может вызывать аллергию. Поэтому перед применением обязательно протестируйте его, нанеся каплю на локтевой сгиб: если через 12 часов не появится покраснение, значит, масло можно использовать.

Подготовила Ксения Виват.

наши маски

Если кожа шелушится, что зимой случается довольно часто, **Анна Макарова из Красноярска** делает 2–3 раза в неделю такую маску: яичный желток растирает с чайной ложкой меда. Можно добавить еще и чайную ложку глицерина. Смывается маска через 15–20 минут.

Рецептом тонизирующей маски делится **Кристина Кириллова из п. Куликово Московской области**: свежую морковку натрите на мелкой терке, смешайте с чайной ложкой овсяной муки и яичным белком. Кашицу нужно нанести на кожу на 20 минут, а потом умыться по очереди теплой и холодной водой.

У **Александры Сметаниной из Кургана** от природы жирная кожа, но она знает несколько хитростей. Например, по ее опыту, хорошо сужает поры и очищает кожу творожно-медовая маска: 2 столовые ложки творога смешиваются с половиной чайной ложки жидкого меда и яйцом. Все нужно хорошенько растереть, слегка взбить, нанести на кожу и, как пишет Александра, «полежать 15 минут, думая о приятном».

Дорогие читательницы, а какие маски делаете вы? Поделитесь с нами своими секретами, присылайте рецепты масок, с помощью которых вы поддерживаете свою красоту и свежесть. Лучшие советы мы опубликуем, а трех победительниц конкурса «Наши маски» ждут призы — КОСМЕТИЧЕСКИЕ НАБОРЫ. Возможно, вы захотите обменяться с другими читателями советами — сообщите об этом в письме. Пишите по адресу: 127055, Москва, ул. Новослободская, 73, строение 1, «Между нами, женщинами». На конверте сделайте пометку «Наши маски».




«Клуб знакомств»: Давайте знакомиться!

Без поддержки, близкого друга или любимого человека в жизни нелегко. Но если одним с этим повезло, то многие лишь мечтают, как однажды встретят того, в ком так нуждаются. Чтобы помочь тем, кто одинок, существует наш «Клуб знакомств». С его помощью – мы в это верим! – все получится. Давайте знакомиться!

«Ты ищешь отношения, полные любви и понимания? Хочешь создать крепкую семью? Ждешь, что в твоей жизни появится мужчина, который будет заботиться о тебе? Тебе 23–29 лет, твой рост 165–175 см, ты приятна в общении, симпатичная, верная, интеллигентная. Если все это о тебе, то я ищу именно тебя. Работаю в сфере правоведения, финансово обеспечен, надежный, симпатичный, без вредных привычек. Мои интересы: семья, спорт, путешествия, фотография, кино. Меня зовут Давид, и я жду твоего письма. Пришли мне свою фотографию и напиши о себе подробно на русском или английском языках. С нетерпением жду!»

Адрес: TOGETHER /David Stloukal/ P.O.BOX 77 63800 Brno Czech Republic

«Мне 17 лет. Принца на белом коне я не ищу, просто хочу найти друга, который понимал бы и уважал меня. Люблю знакомиться с новыми людьми и ищу для этого разные способы. По характеру я спокойная, добрая, уравновешенная девчонка. Люблю гулять, слушать музыку, танцевать, путешествовать. Хотелось бы познакомиться с хорошими людьми – девчонками и парнями лет 17–22. Жду писем!»

Адрес: 658651, Алтайский край, Благовещенский район, ст. Леньки, ул. Степная, д.52, кв.2, Ольге.

«Через два месяца мне исполнится двадцать лет. Я ищу настоящего друга, которому можно доверить самое сокровенное, но, к сожалению, пока его не встретила. Хочется надеяться, что такие люди еще не перевелись. Каждому хотелось бы иметь друга, который поможет в трудную минуту, который знает, что и ему всегда помогут.



О себе: шатенка, глаза голубые, по знаку Зодиака Стрелец. Люблю слушать музыку самых разных направлений, обожаю военные фильмы (особенно отечественные) и книги. Любимый фильм – «Сармат», любимых исполнителей два – Виктор Петлюра и Сергей Любавин. Пишите, абсолютно всем отвечу!»

Адрес: 666786, Иркутская область, г. Усть-Кут-6, п. СРГЭ, ул. Буровиков, д. 3, кв. 10, Захаровой Елене.

«Увидела «Клуб знакомств», вырвала у дочери тетрадный лист и решила написать. Я в свои 46 лет тоже хочу счастья, надежного плеча, ласки. Живу в большом доме на берегу озера. Было 2 брака, последний муж умер. Есть две дочери – одна взрослая, вторая учится в колледже. Я веселая, хорошо схожусь с людьми, без комплексов, красивая – нравлюсь многим мужчинам, но пока для себя никого не выбрала. Думаю, что найдется такой – можно младше меня или до 50 лет.

По образованию я товаровед-продавец, хорошо готовлю. Мой год – Собака, знак – Скорпион. Но не бойтесь, я очень добрый и ласковый «скорпиончик». Жизнь была и хорошая, и плохая: с 18 лет поездила – Петропавловск-Камчатский, Магадан, Братск... Очень хочется счастья, только сейчас поняла, что молода и душой, и телом, что жизнь только начинается. Я всегда была независима от мужчин, которые меня окружали, работала на 2–3 работах. А недавно один человек сказал, что боится связать со мной судьбу из-за моей независимости. Найдись, мой мужчина, буду любить и зависеть от тебя!»

Адрес: 456560, Челябинская область, с. Еткуль, переулок №30, д. 2, Наталье.

P.S. Вам одиноко? Вы мечтаете о приятельнице по переписке, хорошем друге, добром собеседнике, любимом человеке? Напишите в «Клуб знакомств». Он открыт для всех — для мужчин и женщин, для молодых и зрелых, для застенчивых и смелых. Если рядом с вами есть одинокий человек, обязательно покажите ему нашу газету. Расскажите в письме о себе, своей жизни, мечтах и отправьте его по адресу: 127055, Москва, ул. Новослободская, 73, строение 1, «Между нами, женщинами». На конверте сделайте пометку «Клуб знакомств».

Удивительный рецепт женского здоровья

Нарушение гормонального баланса, вызванное наступлением менопаузы, является причиной целого ряда серьезных изменений в женском организме: ухудшается сон, учащается сердцебиение, значительно возрастает риск возникновения рака груди, болезней сердца, гипертонии, сахарного диабета, появляется склонность к депрессиям.

Найден ли надежный и безопасный способ решения проблем, возникающих у женщин в среднем возрасте? **ДА!** Учеными НИИ фармакологии совершено достижение огромной важности - на основе удивительных продуктов мараловодства Горного Алтая разработан натуральный негормональный препарат **"ГЕМАФЕМИН"**, помогающий женщинам в любом возрасте сохранять здоровье, молодость и жизненную силу.

Принимая **"ГЕМАФЕМИН"**, вы получаете уникальную возможность отодвинуть наступление менопаузы, облегчить ее течение и прожить в среднем еще 35-40 лет после нее. Средний возраст - период «скачущих гормонов» и других важных изменений в организме, но это совсем не причина, чтобы забыть об отличном самочувствии. Средний возраст - прекрасное время сосредоточиться на себе и позаботиться о своем организме. Так давайте постараемся сделать эти годы замечательными!

*Мне 47 лет. Очень стеснялась первых проявлений климакса, особенно мучали внезапные приливы жара, ежедневные головные боли, потливость. Дружным строем пришли болезни. Обострились застарелые женские проблемы, разболелось сердце. Я располнела, все время чувствовала себя усталой, начала часто впадать в депрессию, стала нервной и раздражительной. **"ГЕМАФЕМИН"** вернул меня к нормальной жизни. Такое ощущение, что теперь время повернулось вспять. У меня нормализовался сон, стабилизировалось давление, прибавилось сил и энергии. Кроме того, моя кожа стала более мягкой и эластичной. А муж теперь смотрит на меня прежними влюбленными глазами!*

Александра Ш., Новокузнецк



Это гораздо БОЛЬШЕ, чем Вы думаете!

Каким бы ни был Ваш возраст, выбор, сделанный Вами сейчас, окажет решающее влияние на Ваше здоровье в будущем. Наш препарат не только подарит Вам несколько дополнительных лет молодости, но и поможет чувствовать себя хорошо, как никогда!

"ГЕМАФЕМИН" активно помогает женщинам в следующих случаях:

1. **Менопауза.** Оказывает комплексное воздействие на целый ряд климактерических расстройств: снимает напряжение, депрессию, устраняет приливы, потливость, нервозность, улучшает сон, замедляет процессы старения женского организма.
2. **Гормональный баланс.** В основе активности препарата лежит его уникальная способность повышать естественную выработку собственного эстрогена - гормона, управляющего работой всего женского организма. У женщины эстроген несет ответственность за работу более 400 функций - от хорошего зрения до молодо выглядящей кожи и крепких костей. С наступлением менопаузы выработка эстрогена женским организмом прекращается. Именно его потеря и вызывает значительные изменения кожи, костей, волос, сердца, кровеносных сосудов, мозга и других органов.
3. **Лишний вес.** В среднем возрасте его трудно избежать. Препарат восстанавливает нарушенный обмен веществ, помогая вести активный образ жизни и поддерживать идеальный для здоровья вес.
4. **Остеопороз.** Препарат улучшает состояние костной ткани, предотвращая "вымывание" кальция из костей и развитие остеопороза.
5. **После медицинского аборта:** нормализует менструальный цикл, восстанавливает чувствительность рецепторов к гормонам.
6. **Бесплодие.** Способствует подготовке детородных органов к беременности и повышает шансы забеременеть у женщин с проблемами гормонального характера.
7. **Женские воспалительные заболевания.** Повышает активность иммунной системы при хронических воспалительных заболеваниях женской половой сферы, предотвращает обострение болезней.
8. **Атеросклероз.** Оказывает антиатеросклеротическое действие, снижает концентрацию сахара в крови, нормализует давление.
9. **Иммунная система.** Восстанавливает и укрепляет иммунитет. Оказывает огромное положительное воздействие на энергетический обмен и работу всех функций женского организма.

Инструкция по применению прилагается к каждому флакону. Полный курс состоит из 2 флаконов (42 капсулы в каждом). Препарат не имеет побочных эффектов.

Результаты клинических исследований*:

Курс лечения при аменорее (30 дней) - эффективность 87%
Курс при менопаузе - снижение выраженности симптомов на 50%
Уже через 4 недели количество эстрогена увеличивается в 2,2 раза.

*Исследования проведены на кафедре акушерства и гинекологии Сибирского государственного медицинского университета совместно с НИИ фармакологии ТНЦ РАМН

Только факты: **по данным американских ученых, 80% случаев заболевания раком груди возникает у женщин в климактерическом периоде и связано с низким содержанием гормона эстрогена.**

Розничная цена 1 флакона - 213 руб.
СПЕЦИАЛЬНОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ
для читателей газеты "Между нами, женщинами"

Вы можете заказать это уникальное средство прямо от производителя

ВСЕГО ЗА 149 РУБ.!*

* Без учета стоимости наложенного платежа (5-8% от суммы заказа)
Специальная цена действительна до 31 января 2005 г.

Разработано учеными НИИ фармакологии РАМН
РУ №004498.Р.643.07.2002
Товар сертифицирован

Заполненный купон отправьте нам по адресу:
Объединение "ПАНТОПРОЕКТ"
659300, Алтайский край, г. Бийск, ул. Льва Толстого, 150

Сделать заказ можно по телефону/факсу:
Тел/факс: (3854) 32-68-28,
email: maral@yourline.ru

БЛАНК ЗАКАЗА

☐ ДА, я хочу заказать природный негормональный препарат **"ГЕМАФЕМИН"** для того, чтобы укрепить свое здоровье и на долгие годы сохранить красоту, жизненную силу и энергию молодости.

Количество флаконов _____ **x 149 руб. =** ______ руб.

Ф.И.О. (полностью) ______________________________

____

Индекс ______________ **Адрес** ______________

____

Телефон ______________ **Год рождения** (по желанию) ________

"Между нами, женщинами"

Мальчики направо,

Чем отличается мужчина от женщины мы, конечно, прекрасно знаем. Но это отличие, как шутил Мопассан, «порой совершенно небольшое» – далеко не единственное и даже не самое главное. Несмотря на эмансипацию и феминизм, существует немало того, к чему мужчины и женщины по природе своей относятся по-разному – в работе, любви, дружбе и даже простом ничегонеделании. Психолог *Ирина Гальковская* выбрала 9 самых ярких отличий.



Работа: коллега – тоже женщина

На работе к большинству мужчин мы относимся абсолютно нейтрально, не деля их на красивых и невзрачных, сексапильных и не очень – коллеги есть коллеги. Желание кокетничать вызывают лишь некоторые индивиды, но оно, как правило, проходит быстрее, чем можно предположить. У мужчин все совсем иначе: как признался один из моих коллег, они «пропускают через свою сексуальную фантазию всех женщин без исключения». Интересно, когда же они работают?

Покупки: им носки, нам конфеты

Поход по магазинам – отдельная песня: можно любить это или ненавидеть, но делать все равно приходится. Однако, если взглянуть на покупки мужчины, скорее всего окажется, что это мелкие предметы одежды (носки, ремни, футболки) или бытовая техника. Женщины чаще покупают продукты и бытовую химию. Даже одну и ту же вещь – например, машину – мы покупаем по разным причинам: мужчин привлекает комфорт и количество «наворотов», женщин – стиль.

Замечено:
чтобы отжать вручную мокрое белье, женщина чаще всего берется за него ладонями вверх, а мужчина – ладонями вниз.

Поведение: они приказывают, мы предлагаем

Даже если мальчиков и девочек воспитывать в одинаковых условиях, они все равно растут в разных словесных мирах. Будущие мужчины любят играть в больших группах, в которых всегда есть лидер. Они часто хвалятся своими умениями и спорят. Будущие женщины играют небольшими группами или парами, лидер в этом случае – лучшая подруга. Хвастовство не поощряется, все решается мирным путем – девочки не отдают приказаний, свои желания высказывают мягко, в форме предложений. Если мальчики говорят: «Дай сюда!» или «Иди отсюда!», то девочки: «Давайте сделаем вот так» или «А как насчет этого?»

Внешность: самец не всегда ярче

У животных самец всегда ярче, потому что красота позволяет покорить большую часть самок. У павлинов есть хвост, у львов – грива. А что у человека? Похоже, природа придумала для нас новые правила игры: яркие краски для привлечения особей противоположного пола (не отпирайтесь!) используют женщины. Мужчины считают это глупостями и в целом выглядят бледнее.

Развод: у каждого своя свобода

Какие бы отношения ни связывали супругов, развод в любом случае неприятен – и для мужчин, и для женщин. Различия начинаются, если спросить разводящихся, что значит «получить свободу». Для женщин это независимость от мнения, поведения, настроения и т.д. мужа. Мужчины же после развода получают свободу от обязанностей.

Общение: мужчина объяснит, женщина похвалит

Так уж сложилось, что опыт и компетентность ассоциируются у нас с мужественностью, а умение хвалить – с женственностью. То есть за информацией идут к мужчине, за теплотой – к женщине. Карьере, конечно, это ско-

Девочки налево

рее мешает, но в целом приятно.

Дорога: уступок ждут не все

Представьте себе ситуацию: с парковки на оживленную улицу выезжает автомобиль. Водитель ждет удобного момента и видит, что один из участников движения жестом уступает ему дорогу. Женщина примет это и с улыбкой (или без) проедет вперед. Мужчина может ответить таким же жестом, как бы отказываясь от предложения. Что это, вопрос вежливости или власти? Скорее, желание мужчины проявить независимость: мол, я сам решу, что мне делать!

Секс: полцарства за любовь

Говорят, что женщины ради любви готовы заниматься сексом, а мужчины ради секса готовы любить. Это действительно так.

Привычки: даже курим по-разному

Только мужчина раздевается, ухватив вещь на спине и стаскивая ее рывком. Только женщина после ванны наматывает на голову полотенце – даже если волосы короткие и в этом нет необходимости. Если женщина курит, то никогда не прикусывает сигарету зубами и не держит ее во рту все время – это чисто мужские «штучки».

разбор полетов

Мужчины завидуют и говорят:

- **«Мы постепенно становимся все менее нужными. Профессии, которые традиционно были нашими, превращаются в женские, и наоборот. Женщины уже и в хоккей играют!»**
- **«Сколько бы мы ни улыбались хмурому гаишнику, сколько бы пуговиц на рубашке ни расстегнули, все равно оштрафует».**
- **«Наши детские мечты – полететь в космос или стать президентом – практически недостижимы. А вот женские – стать стюардессой или просто матерью – сбываются».**
- **«Если одеваться стильно и сексуально, тебя примут за представителя секс-меньшинств. С женщинами такого не случается».**
- **«Женщина может ударить, и ей не дадут сдачи. Это нерушимый закон. Но где же закон, позволяющий хотя бы ущипнуть ее за грудь?»**
- **«Нам нельзя царапаться во время оргазма. Кусаться тоже не рекомендуется. А женщинам можно!»**

конкурс «суперсвадьба»

Стой, целовать буду!



Спешим напомнить вам, дорогие читатели, о конкурсе «Суперсвадьба»!

Весь год мы получали и печатали забавные фото жениха и невесты и совсем скоро назовем имя победителя. А пока приглашаем поучаствовать в конкурсе всех, кто уже сочетался законным браком и с удовольствием вспоминает день своей свадьбы. Просмотреть свадебный альбом, выбрать самое смешное фото жениха и невесты и прислать его нам – вот и все, что для этого нужно. Приславшего самый прикольный снимок ждет приз – **миксер PHILIPS**. Письма и фото высылайте в адрес редакции.



Хорошо, когда в трудную минуту есть у кого спросить совета. Обычно мы идем за помощью к близким и друзьям, но иногда их мудрости оказывается мало. В сложных ситуациях не обойтись без совета специалиста. Нашим читателям помогает семейный психолог *Наталья Панфилова*, сотрудник международного центра практической психологии «Интеграция».

Здравствуйте, соседи!

Не отдам дочку в повара

«Моей дочери 16 лет, будущей весной заканчивает школу. Мы с мужем мечтали, что она поступит в архитектурный – девочка у нас очень умная, учится хорошо, прекрасно рисует. Она сама этого хотела, а сейчас, когда зашел разговор о подготовке, вдруг заявила, что передумала и будет учиться на повара. Меня чуть удар не хватил, когда я это услышала! Неужели моя единственная дочь будет каким-то поваром?! Все надежды пошли прахом. Я понимаю, что нельзя давить на ребенка, что угрозами мы ничего не добьемся, а как иначе, ума не приложу. Что ей нужно сказать, чтобы девчонка задумалась? Помогите!»

Марина, Сыктывкар.

– Как ни печально, дети не всегда оправдывают ожидания родителей. В вашем случае странным кажется то, что девочка не хочет реализовывать свои способности. Но ничего не бывает вдруг. Возможно, в какой-то момент вы потеряли контакт с дочерью, посчитали неважным то, что имело для нее большую ценность.

Вы рассуждаете верно: угрозами ничего добиться нельзя. Наоборот, если сейчас начать «сражаться» с дочерью, внутренний конфликт только усилится. Так что единственный разумный выход в данный момент – перестать рвать на себе волосы и успокоиться. Постарайтесь понять, почему ваша дочь сделала такой выбор, был ли он сознательным и как она видит свое будущее. Может быть, все не так уж и страшно? Вполне возможно, со временем она изменит свои планы.

Не втягивайте детей в дела взрослых

«У моего мужа вторая семья. Я узнала об этом два месяца назад. Мы с ним женаты уже 15 лет, у нас двое детей. Есть ребенок и в той семье, ему 6 лет – столько же, сколько нашему младшему сыну. Я в шоке! Выгонять мужа не стала, потому что люблю, да и дети у нас. Сказала, что он может уйти, если хочет, но он остался и живет на два дома. Больше меня ни на что не хватило – я даже не знаю, что и думать. Такое ощущение, что меня оглушило. Боюсь, дальше будет только хуже. Решила написать, потому что совершенно раздавлена тем, что случилось».

Виктория, Московская область.

– То, что муж остался с вами, а не ушел к другой, уже говорит о том, что перевес на вашей стороне. Постарайтесь воспринимать случившееся как данность. Конечно, это трудно, но ведь ничего уже не поделаешь. Однако вам нельзя сейчас игнорировать происшедшее – наоборот, лучше проговорить это с мужем, как бы ни было сложно. Когда вы расставите все точки над «и», вам обоим станет намного легче. Вы избавитесь от боли (судя по всему, ваш муж тоже давно мучается) и станете еще более близки. Но помните важную вещь: не пытайтесь регулировать отношения мужа с ребенком, родившимся у другой женщины. То, что ваш супруг продолжает о нем заботиться, говорит прежде всего о его порядочности. Согласитесь, ребенок не должен страдать от того, что взрослые что-то не поделили. А вот о том, в каких ваш муж будет отношениях с мамой ребенка, вам с ним предстоит договориться.

Дом старый – люди новые

«Недавно наша семья переехала в новую квартиру. Вернее, квартира вовсе не новая, в старом доме – она нам досталась от свекрови. Уже полгода живем, а до сих пор как чужие. Никто из соседей с нами даже не здоровается. На прежнем месте у нас был дружный подъезд, мы со всеми общались, дети дружили с соседскими детьми. Сейчас за ребят своих больше всего переживаем, потому что они часто спрашивают, почему тетя Галя с ними не здоровается и мальчишки не хотят играть. Я не знаю, почему так происходит и что сказать детям. Не хотелось бы, чтобы они выросли дикими – сейчас и так столько равнодушия вокруг, как будто люди друг друга не видят. Честно говоря, мне и самой неприятно и непонятно, почему соседи так нас сторонятся, а уж как детям это объяснить, не представляю себе».

Н.Г., Волгоград.

– Для того чтобы наладить любое общение, нужно самому идти на контакт и быть открытым для окружающих. Не отчаивайтесь – прошло еще не так много времени. Видимо, ваши соседи просто-напросто к вам присматриваются. А может, ваша свекровь чем-то им не угодила и вас в доме оценивают по старинке – мол, «яблочко от яблоньки...» Единственный способ избавиться от таких «хвостов» – строить отношения заново, отстаивая свою репутацию. Начните с малого: в одно прекрасное утро просто поздоровайтесь со всеми соседями, которых встретите. Сделайте это и на следующий день, и через день, и через неделю... Вот увидите, соседи тоже начнут с вами здороваться.

Записала Ксения Виват.

P.S.

Если вам нужен совет семейного психолога, напишите нам письмо. Расскажите о своей ситуации, и наши консультанты обязательно ответят вам на страницах газеты. На конверте не забудьте сделать пометку «Наш психолог».

Муж в декрете

Совершенно неожиданной бывает нежная ловкость рук мужчины, который купает или пеленает своего ребенка. В мире меняется не только климат и политическая обстановка, но и взгляды людей – например, на то, кому ухаживать за ребенком. В декретный отпуск сейчас все чаще уходят и папы. Хорошо ли это?

Шведы считают, что такие семьи крепче

Мы часто вспоминаем Швецию как пример страны, где уровень жизни один из самых высоких. Именно там папы уходят в декрет так же часто, как и мамы. Шведы не видят в этом ничего удивительного. Женская половина, например, утверждает, что мужья на себе чувствуют, что воспитание ребенка – работа не из легких, а потому у них больше не возникает претензий по поводу неприготовленного ужина. По статистике брачные союзы в Швеции распадаются реже, чем в других европейских странах.

Речь не о тех случаях, когда мужчина ухаживает за малышом вынужденно. Совсем другое дело, когда он сидит с ребенком по экономическим соображениям, просто потому, что зарабатывает меньше жены.

Мы пока еще с трудом прощаем супругам малый заработок, разве что временно – если мужчина, например, учится или пишет книгу. На худой конец если муж в душевном кризисе. Тогда и жена, и окружение снисходительно относятся к тому, что он зарабатывает мало или вообще ничего домой не приносит. Но представить или признаться себе, что благоверный просто не умеет зарабатывать деньги, очень не хочется. Как бы ни сильна была любовь, отсутствие способности обеспечивать семью может затмить все другие достоинства. Как говорится, деньги – не главное, но пусть они будут.

Понятно, что у каждой семьи своя жизнь. В наших семейных летописях есть память о сильных женщинах, которые в одиночку поднимали детей, но очень трудно найти историю о том, например, как чей-то прадедушка занимался только наследниками, в то время как его жена работала.

Порой, даже выступая за равноправие, мы испытываем чуть ли не презрение к мужчине, который сидит с ребенком. День-два – хорошо, но чтобы в отпуске по уходу! Однако легкая тень зависти к тем женщинам, чьи мужья все-таки остаются с детьми, все равно присутствует. Согласитесь, есть в таких мужчинах нечто такое, что заставляет смотреть на них иначе.

наши советы

- Размышляя, стоит ли сидеть с ребенком мужу, прислушайтесь к себе: если переживание вроде «вот бездельник, хорошо устроился» сильно, лучше найти няню или привлечь бабушку. В таком деле особенно важно, чтобы решение было совместным и пришлось по душе обоим.
- На семейном совете решено, что с малышом все-таки будет сидеть папа? Приготовьтесь к непониманию со стороны окружающих – не только родных, но и совершенно посторонних людей. Придумайте две-три фразы-помощницы, которыми будете пользоваться в разговоре с людьми, не посвящая их в истинные причины, по которым вы поступили именно так.
- Убедите сами себя: работающая женщина вовсе не отказывается от роли матери. Она обеспечивает своего малыша, дает ему дополнительные возможности. И что немаловажно, передает ребенку свою поведенческую гибкость, как бы разрешая в будущем более творчески и нестандартно подходить к строительству своей жизни. Бабушка моей подруги была первой женщиной-альпинисткой, покорившей Эльбрус. Многие тогда не понимали, куда она идет и зачем ей это надо. Сейчас ее имя вписано в историю, и правнук, гордясь своей прабабушкой, покоряет собственные вершины.
- Если муж согласился ухаживать за ребенком, цените это и всячески поощряйте. Ведь ваш супруг делает реальное дело – обеспечивает заботой и любовью малыша. Вас можно поздравить еще и потому, что у мужчин, сидящих с маленькими детьми, как правило, очень большой запас нежности и терпения.

Уход за детьми избавляет от депрессий

Мужчинам, как ни странно, знакома такая проблема, как послеродовая депрессия. Она связана с разрушением привычного образа жизни и потерей исключительного статуса для женщины. Стоит знать, что это может привести к проблемам с потенцией и разводам. Психологи заметили, что лучше других с послеродовой депрессией знакомы британцы, и объясняют это особенностями воспитания. Как раз в таких случаях помочь мужчине может отпуск по уходу за ребенком.

Психолог Ирина Гальковская.

фото Дмитрия Кразаева

Великий французский комик Луи де Фюнес был уникальным актером. Одним своим появлением на экране он заставлял зрителей смеяться – до слез, до коликов, до икоты. Но в жизни мало походил на своих киношных героев – был молчалив, угрюм и замкнут. Все, кто знал де Фюнеса вне кино, удивлялись: «Как смешить людей может такой человек?»

Луи де Фюнес: смех

Воровал продукты для беременной жены

Катрин Денев однажды бросила в адрес Луи де Фюнеса: «Ни одна женщина в мире не захотела бы иметь своим любовником этого карлика». Как она ошибалась! Смешной, маленький и неказистый с виду, он был грозой и погибелью для женских сердец. Женщины сдавались перед его дерзостью и чувственностью: стоило очередной красотке бросить на него хоть сколько-нибудь многозначительный взгляд, она тут же оказывалась в его постели. Это казалось невероятным! Однако ни одна интрижка не переросла в серьезные отношения. Луидор словно мстил женщинам – в 17-летнем возрасте он влюбился в писаную красавицу, дочь своего босса, и потерял голову. Но его чувство к Элинор осталось безответным. Однажды девушка заявила Луи, что своим внешним видом он распугивает клиентов ее отца. Для молодого де Фюнеса это стало ударом ниже пояса.

Однако он тем не менее был женат, причем на очаровательной девушке – Жаннин Бартоломьи, внучке Ги де Мопассана. Они поженились во время второй мировой, когда Луи еще был безвестным статистом в театре. Друзья искренне удивлялись выбору Жаннин – ее мужа из-за маленького роста даже не взяли в армию. Поговаривали, что причиной женитьбы стал дворянский титул де Фюнеса. Но, несмотря на сплетни, окружавшие их союз, Луи и Жаннин не расставались с самой свадьбы. Де Фюнес обожал свою семью – в оккупированном Париже он устроился работать в ресторан, чтобы доставать продукты для беременной жены. Их приходилось воровать.

Хотел основать актерскую династию

Луидор, восторженный поклонник таланта Чарли Чаплина, всегда мечтал о кино. Он закончил актерские курсы, после чего режиссеры стали предлагать ему... роли героев-любовников. Сам же Луи прекрасно понимал, что это амплуа не для него. Его работа – смешить людей, именно это получалось лучше всего. Эта способность во время войны спасла жизнь будущему комиссару Жюву из «Фантомаса». Буквально в первые же дни оккупации в ресторан, где работал де Фюнес, завалился пьяный немецкий солдат и приказал ему спеть голосом Марлен Дитрих. Перечить под дулом пистолета было невозможно. Перепуганный Луидор показал такой номер, что немец, рыдая от смеха, сохранил ему жизнь.

Де Фюнес не забыл годы бедности. Богатея, он становился все более прижимистым, боялся воров и никому не доверял.

Прежде чем стать известным на весь мир, Луи де Фюнес больше 70 раз сыграл в эпизодах. И только когда на экраны вышел фильм о Фантомасе, стало понятно: француз де Фюнес – звезда комедийного кино мирового уровня.

Луи страстно хотел, чтобы его сыновья продолжили актерскую династию. У Оливье и Патрика были другие планы, и потому отец часто кричал: «Вам предлагают просто взять то, что я зарабатывал долгими годами!» Оливье снялся в шести картинах лишь ради того, чтобы успокоить отца, но актером так и не стал. Его всегда тянуло в небо, и в конце концов он все-таки поставил крест на надеждах Луи, став летчиком. Совершенно негодным к актерству оказался и Патрик – вместо актера в семье де Фюнеса появился врач.


Прежде чем стать актером, Луи зарабатывал даже чисткой обуви

СКВОЗЬ СЛЕЗЫ

Всю жизнь боялся бедности

Самому де Фюнесу пришлось перебрать множество профессий, только чтобы зарабатывать на кусок хлеба – он чистил обувь, был тапером, счетоводом. Случалось, что в доме не было ни крошки, и в такие дни у Луи начиналась депрессия. Однажды, во время очередного черного периода жизни, Луидор увидел из окна, как из корзины проезжающего на велосипеде мясника вывалился на дорогу кусочек мяса. Он стремительно перемахнул через ограду и вырвал этот кусок буквально из пасти соседской собаки.

Луи не забыл годы бедности, даже став одним из самых высокооплачиваемых актеров Франции. Память не давала ему покоя: с годами актер богател, но становился все более прижимистым – об этой его черте ходили разные слухи.

Говорят, однажды он устроил настоящий разнос одному из сыновей. Причиной скандала стала обувь. Луи посчитал, что неразумно тратить сумасшедшие деньги на какие-то ботинки, и в конце концов заставил сына поменять их на более дешевые.

В кармане актера постоянно гремела связка ключей – де Фюнес панически боялся воров, никому не доверял. Он был очень одинок и однажды признался: «Я не люблю общества, у меня мало друзей. Все свободное время, отдыхая от веселья, я провожу со своей семьей. Выходы в свет? А знаете ли вы, что самые большие глупости совершает человек с бокалом в руке?!»

«Я скучаю один в своей комнате»

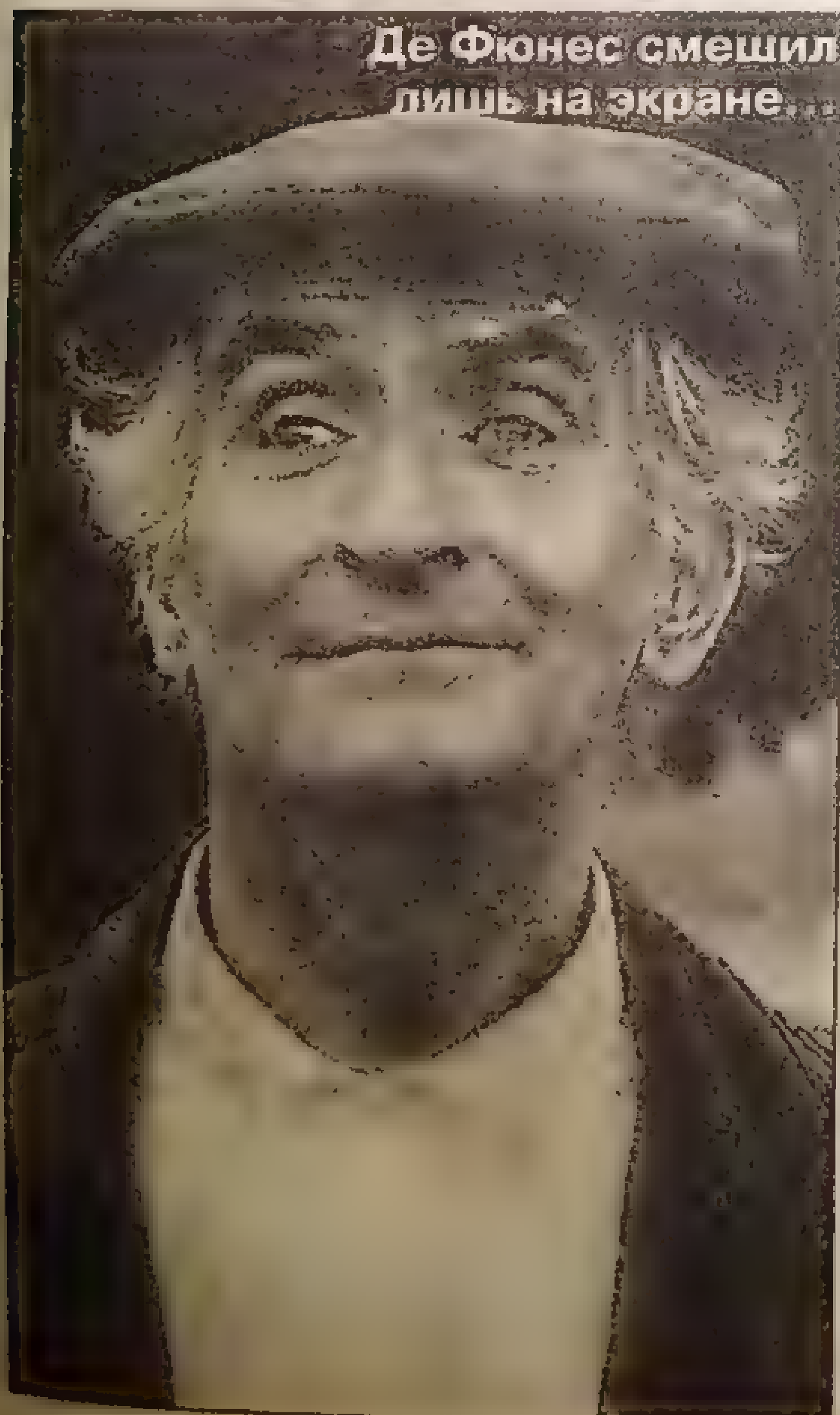
Из-за того, что ее величество Слава запоздала, де Фюнес словно старался наверстать пропущенные годы – снимался без перерыва, практически жил на съемочных площадках. Бешеный темп сказался на здоровье – в марте 1975 года сердце великого комика не выдержало и он получил один за другим два инфаркта. Ему был 61 год. Только страх смерти заставил актера пожалеть себя. Он перебрался из своей парижской квартиры в старинный замок Шато де Клермон на берегу Луары. К превеликому удовольствию бывших соседей, которых доводил до исступления выяснениями отношений...

В замке де Фюнес жил затворником. Не подходил к телефону, часами говорил с домашними о розах, а то и вовсе занимался в одиночестве своими делами.

Восемью годами позже на глазах де Фюнеса умер его единственный близкий друг – режиссер Жан Жиро. Он уговорил Луидора сняться в фильме, рассказывающем об очередных похождениях жандарма Крюшо – «Жандарм и жандарметки». Эта работа стала последней для обоих. Смерть друга окончательно подкосила великого комика. Он стал сдавать.

Промозглым январским днем 1983 года Луи долго сидел на скамейке в саду и смотрел в пустоту. Потом неожиданно сказал садовнику: «Не знаю, почему у меня так отяжелели ноги. Чем ближе я подхожу к дому, тем дальше он от меня». В тот же вечер актер пожаловался на недомогание, а на следующее утро сказал Жаннин: «Я скучаю один в своей комнате». Это были последние слова великого Луи.

Светлана Колесникова.


Де Фюнес смешил лишь на экране...


...а в жизни был замкнутым и предпочитал вечеринкам работу в саду



Наш астролог –
Наталья Валентиновна Стоянова.
Действенная помощь в сложных жизненных ситуациях на основе вашего личного гороскопа.
Телефон: 8-916-880-2142
e-mail: stonat@rol.ru
Сайт: http://astro4u.narod.ru/sto/

время работает на нас

17 – 30 декабря

	ВНЕШНОСТЬ, ЛЮБОВЬ, БРАК	ДОМ И СЕМЬЯ	ЗДОРОВЬЕ	РАБОТА И ДЕНЬГИ	УДАЧНЫЕ ДНИ
ОВЕН (21.03 - 19.04)	ваша дружба под вопросом. Пурпурный цвет придаст вам очарование	придется подстраиваться под распорядок дня близких	велика вероятность подхватить ОРЗ	учитесь находить общий язык с коллегами	25, 26
ТЕЛЕЦ (20.04 - 20.05)	не портите репутацию тайными любовными связями	возможно, придется заниматься делами с наследством	берегите нервную систему	вы без труда заслужите похвалу начальства	17, 24
БЛИЗНЕЦЫ (21.05 - 21.06)	обсуждайте с партнером все планы. Носите вещи изумрудного и персикового цветов	во время выходов в свет завяжутся контакты, полезные вашей семье	возможны депрессивные состояния из-за перенапряжения	работу придется выполнять очень быстро	23, 25
РАК (22.06 - 22.07)	в любви не торопитесь принимать решения – время работает на вас	хороший период для крупных покупок	будьте осторожны с консервами и рыбой	начальство поставит перед вами новые задачи	22, 27
ЛЕВ (23.07 - 22.08)	старайтесь доставлять себе и партнеру удовольствие	в семье займите наступательную позицию, будьте решительны	повышена возбудимость, возможны приступы агрессии	ищите разные варианты для решения рабочих проблем	20, 23
ДЕВА (23.08 - 22.09)	в личной жизни не цепляйтесь за то, с чем давно нужно расстаться	смиритесь на время с тем, что происходит в вашей семье	ваши главные враги – мнительность и немотивированные страхи	на работе наступает пора веселья и вечеринок	22
ВЕСЫ (23.09 - 22.10)	прекрасное время для совместных путешествий. Носите желтое	исчезнут разногласия со старшими членами семьи	избегайте чрезмерного употребления алкоголя	периоды затишья будут чередоваться с авралами	21, 30
СКОРПИОН (23.10 - 21.11)	в отношениях с любимым стремитесь сохранять спокойствие	наполните свой дом музыкой, устраивайте домашние концерты	полезны успокаивающие водные процедуры	от вас потребуется проявить инициативу	20
СТРЕЛЕЦ (22.11 - 21.12)	чувства будут переполнять вас – насладитесь этим моментом	сдерживайте свои эмоции в общении с домашними	возможны обострения болезней печени и желчного пузыря	на работе все в ваших руках	29
КОЗЕРОГ (22.12 - 19.01)	вы можете угодить в любовный треугольник	решить семейные проблемы помогут друзья	почувствовав себя больной, докопайтесь до истинной причины	покупка лотерейного билета может принести вам удачу	25, 28
ВОДОЛЕЙ (20.01 - 18.02)	отдохните с любимым человеком в компании друзей. Носите синее	друзья захотят пообщаться с вашей семьей	избегайте тяжелых физических упражнений	размер зарплаты может вызвать беспокойство	27
РЫБЫ (19.02 - 20.03)	возможно предложение руки и сердца	рабочая поездка может нарушить гармонию в семье	с диагностикой вероятны трудности	можете смело просить у руководства повышение	26, 30



Счастлива быть мамой

Вечный как мир вопрос: что такое счастье? Ответам на него нет числа, и любой из нас задумается, прежде чем дать свой. Счастье – это здоровье, благополучие близких, дети, свобода выбора, моменты триумфа, тихие вечера... Но не зря говорят, что оно вовсе не в деньгах и что мы сами куем свое счастье. Наша читательница из Самарской области знает это на собственном опыте.

«Живу я в маленькой деревне. Хозяйство распалось, зарплату не платят уже несколько лет, серость, разруха... Все это так угнетает. Муж работал в колхозе, хорошо хоть я – в бюджетной организации. Сама я бывшая учительница, но в школе сокращения и мест нет. Стала работать заведующей отделением ЦСО. На мои плечи легли проблемы и болезни стариков. Стали мучить головные боли, давление – никакой радости. Мне еще не исполнилось и сорока, а я себя чувствовала старухой.

И вот несколько лет назад решила: хватит, надо что-то делать. Сначала нашла мужу работу в районе – благо недалеко. Старший сын вырос, учится в Самаре, и мы решились взять детей из детского дома. Вот уже четвертый год у нас живут сестра и два брата.

Знаете, я даже не ожидала, что все так будет! У меня жизнь изменилась, открылось второе дыхание, появился стимул. Про давление и головную боль забыла, стала жить заботами и интересами детей. Помолодела, начала интересоваться косметикой, модой, чтобы детям не стыдно было за маму. Читаю много разной литературы, ведь у детей немало вопросов и нужно на них отвечать.

Муж ко мне стал как-то трепетно относиться (хотя и раньше все было хорошо). На день рождения подарил шубу, бросил совсем выпивать, курить. 8 марта вместе с мальчишками готовит праздничный обед.

За активную общественную деятельность я стала женщиной 2002 года Самарской области. Знакомые не верят, что у нас пятеро детей – успеваю все и дома, и на работе. Мечтаю, что дети, когда вырастут, приедут к нам с внуками, а я напеку пирогов, накрою огромный стол... Я счастлива!»

Ирина Ямщикова, с. Малая Глушица Самарской области



Уважаемые читатели! Поделитесь с нами своим опытом: как вы справлялись с жизненными проблемами, переучивались, открывали собственное дело, мирились со свекровью, избавлялись от вредных привычек... Расскажите об этом в письме. Любое ваше достижение интересно и ценно, потому что поможет кому-то, кто попал в похожую ситуацию. Ваши письма мы опубликуем в рубрике «Наш опыт», а того, кто пришлет самое интересное, ждет приз – МИКРОВОЛНОВАЯ ПЕЧЬ. Письма с пометкой «Наш опыт» присылайте в адрес редакции. С нетерпением ждем!

Газета «Между нами, женщинами»
№23 декабрь 2004 г.

Учредитель ООО «Диалог – 21 век»
Издатель ООО «Издательский дом «Собеседник-К»

Зарегистрирована в Министерстве РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций ПИ № 77-15762 от 26 июня 2003 г.

Главный редактор – Ю. Пилипенко

Шеф-редактор – И. Липовец
Куратор проекта – К. Литманов
Художники – Т. Васильцова, К. Мадаминова
Фото на обложке – Д. Преображенского

Подбор фото – Д. Табашников
Выпускающий – М. Лунина
Директор – С. Цыганов

Адрес учредителя: 103009, Москва, ул. Тверская, д. 10, стр. 1
Адрес редакции *(для писем)*: 127055, Москва, ул. Новослободская, 73, строение 1, газета «Собеседник»
Телефон для справок: (095) 285-46-61
Факс: (095) 973-20-54, 250-06-80
Служба рекламы: (095) 285-28-45, 285-79-87
Служба продаж: Sale@Sobesednik.ru; тел.: (095) 285-08-80, 251-59-17
Служба подписки: (095) 285-76-45
Служба маркетинга и PR: (095) 285-19-62

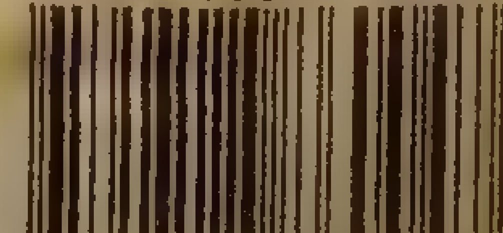
Подписные индексы:
16461 – в Объединенном каталоге «Пресса России»
16733 – в Региональном каталоге «Почта России»

Торговая марка и имя «Между нами, женщинами» являются собственностью ООО «Диалог – 21 век»
Тираж – 145.800 экз.
Отпечатано в ООО «Типография Михайлова-С», г. Смоленск
Подписано в печать 29.11.2004 г.
Заказ № 20245
Перепечатка материалов возможна только с письменного разрешения редакции.

Муза истории
Конец осени
Непогасное
Твердыня
Искусственное русло
Круглая цифра
Светильник у иконы
Коллекционер монет
Пушечное ...
Шерсть овцы
Глаз
Мясное блюдо
Грозовой газ
Река с крокодилами
Финиш
Урожай травы
Зигзаг
...-фактор
«Утопия»
Построил Джек
Орудие для пахоты
Рыболовная сеть
Мрак
Денница
Нефтяной продукт
Сектор рулетки
Поклажа на ишаке
Умеет менять окраску
Помидор
Клич
Ядовитое дерево
Часть молекулы
CD
Отелло
Вздор
Штора-перегородка
Мифическая змея
Госпожа француженка
Соединение с кислородом
Жеребиный лапоть
[illegible]
Приносит детей
«Выгляни в ...»
Из кобыльего молока
Аттракцион
Заход солнца
Имя девочки
Пушной зверь
Рабочая сила
Песня «Любэ»
Детская игра
Тонкий звук
Шеф вассала
Монета, Древний Рим
Сын Дедала
Кочевой поселок
Комната для сна
Корка на снегу
Польза, прок
Мелкий мусор
Все прах, все ...
Символ поэзии
«Солова ...»
Финансовое преступление
Первый человек
Письмо без подписи
Сокровища
Заряженная частица
...-дереза
... стоит свеч
Презрение к нормам этики
Супруга барана
Багдад
Через реку
Вид осадков
Мысль
Соло в опере
Снедь
... «ЕЭС»
Кашалот

Большая емкость
Кольцо на поводке
Общая сумма
Жалит
Движение при ходьбе
На нее не верят
Недостаток
Горная порода
Враль
Камень для кладки
... военных действий
«... богатыря»
...-штукатур
Распорядок
Тушеное блюдо
Антилопа
Бараний горох
Деталь часов
Колорадский ...

автор кроссвордов Михаил Проровский; фото Андрея Струнина



все секреты женского счастья

МЕЖДУ НАМИ, ЖЕНЩИНАМИ

АВГУСТ №32
2006
Подписной индекс 16461
Собеседник

Пришли идею для дома и выиграй приз!

фитнес
Почему ходьба полезнее бега

дети
Во что одеть школьника

страсти
Как и зачем читать «Камасутру»

Кто на свете всех милее. И белее

содержание:

Наше здоровье
Идем сдавать анализы 4–5
Наш доктор
Система нервная моя 6
Наш фитнес
Шаг влево,
шаг вправо 7
Наши вещи
Дети, в школу собирайтесь! 8
Наш сад
Осенние посадки 10
Наш адвокат
Дети, мамы и жилье 11
Наш дом
Уют из... ничего 12–13
Наши дети
Ребенок бранится –
только тешится? 14–15
Наша красота
Секреты Белоснежки 16–17
Наш стол
С кухней по миру 18
Наши рецепты 19
Наши истории
Погоня 20–21
Наши письма
«Клуб знакомств»:
«...может, я твоя судьба?» 22-23
Наши страсти
Любовь по «Камасутре» 24–25
Наш психолог
Как полюбить
домашнюю работу 26
Совершать подвиги
иногда полезно 27
Наши кумиры
Наташа Королева 28–29
Наш гороскоп
Власть над мужчиной –
опасная трясина 30
Наши тайны
Темной ночи шепоток 31
Наш сканворд 32



У красивых рождаются девочки

Неожиданный вывод сделали американские ученые: оказывается, у красивых супругов больше шансов зачать девочку, а у тех, кто не может похвастаться особенной внешностью, чаще рождаются мальчики. По крайней мере это касается первенцев. Объяснить причину, по которой хорошо сложенные и с правильными чертами лица супруги на 30 процентов чаще производят на свет младенцев именно женского пола, исследователи пока не могут. Но считают, что с точки зрения эволюции так и должно быть: дети получают от родителей самые выгодные признаки – для девочек это физическая привлекательность, для мальчиков больше важны ум и сила характера.

Когда муж курит, рискует жена

Устав уговаривать курящего мужа бросить наконец сигарету, многие жены сдаются: кури, мол, твое же здоровье. Однако когда у женщины под боком заядлый курильщик, здоровьем рискует и она. Об этом со всей серьезностью предупреждают ученые из Гарвардской школы здравоохранения. Изучив 14 тысяч семей, проживающих в Китае, они обнаружили связь между курением, в том числе и пассивным, и плотностью костей. Риск остеопороза существует и для тех, кто дымит сам, и для вынужденных дышать табачным дымом, однако для женщин он значительно выше. Мужчины, прислушайтесь: если вы курите, вероятность развития остеопороза (а значит, опасных переломов) у вашей жены возрастает вдвое. А если в семье больше двух курильщиков, то даже втрое!

Школьниц обязали прикрыть плечи

Отвлекать мальчиков от учебы откровенными нарядами больше не будут школьницы техасского города Арлингтон. Директор школы Джеймс Адамс решил, что его подопечные женского пола выглядят слишком вызывающе, из-за чего катастрофически падает успеваемость, по крайней мере у пола мужского. А потому он ввел дресс-код: на уроки будут пускать только тех девочек, у которых закрыты плечи и спина, не видно ложбинки на груди, а также одежда не слишком облегающая. Интересно, что родители школьников поддержали идею директора. Видимо, в этом году девочки в Арлингтоне будут ходить на уроки исключительно в глухих свитерах и бесформенных балахонах. Понравится ли это мальчикам, пока неизвестно, но руководство школы надеется, что учиться они будут лучше. По крайней мере те, у кого не слишком богатое воображение.

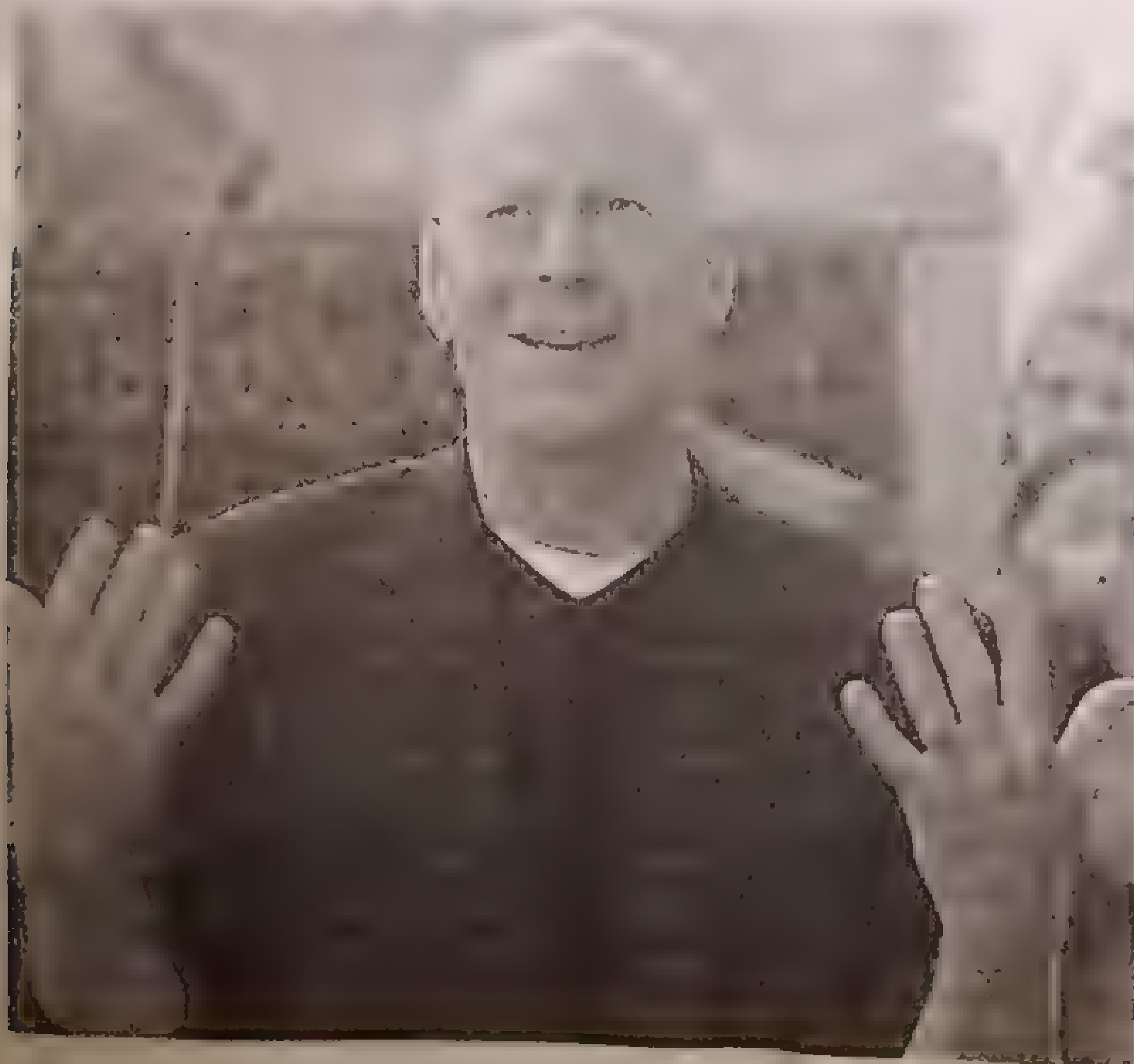


фото на развороте Дмитрия Преображенского, Рейтер

Брюс Уиллис: если друг оказался вдруг...

Судиться с другом детства надумал актер Брюс Уиллис. Некий Брюс Ди Маттья, с которым «крепкий орешек» дружил много лет назад, решил заработать на их общем прошлом и написать книгу, где, кроме воспоминаний, планируется опубликовать старые документы, фотографии и бумаги, касающиеся Уиллиса.

«Друг» готов похоронить идею книги, но не бесплатно – только если Уиллис заплатит ему 100 тысяч долларов и купит новую машину. Ответом актера стал судебный иск. Если суд встанет на его сторону, предприимчивому Ди Маттья идея обогатиться за счет прошлого будет стоить очень дорого: кроме запрета на любые публикации снимков, Брюс Уиллис требует моральной компенсации в 1 миллион долларов.



Или духи, или автобус

Парфюмерия портит воздух – такое курьезное заявление сделали власти Швеции, которые собираются запретить «посторонние» ароматы в общественном транспорте и больницах. В Дании от парфюма придется отказаться тем, кто собирается посетить городскую или районную управу, а также работникам этих учреждений. Причем под запрет подпадет все, что пахнет – не только духи, но и любые другие пахучие средства, в том числе дезодоранты.

Таковы результаты многолетней войны, которую затеяли аллергики – по статистике около 30 процентов датчан и шведов плохо переносят парфюмерные запахи. Известны случаи, когда соседи судились с соседями из-за того, что те, по их мнению, слишком увлекаются ароматическими средствами. Чтобы окончательно развести аллергиков с благоухающими гражданами, власти решили «изгнать» парфюмерию практически из всех общественных мест.

По материалам сайтов www.mednovosti.ru, www.delfi.ee, top.rbc.ru, www.newsru.com подготовила Ольга Порошина.

Идем сдавать

Мы нечасто ходим по врачам и почти не заглядываем в больницу без особой надобности. Но кое-что очень важно делать, что называется, без веского повода, а именно – сдавать анализы. Это порой единственный способ поймать болезнь на самой ранней стадии, часто даже до появления симптомов. Попробуем рассказать об основных исследованиях, которые может назначить врач, и о том, как к ним нужно готовиться.

Общий клинический анализ крови

Назначается чаще других исследований – практически при любой патологии обследование начинается именно с него. Это так называемая «кровь из пальца». Показывает состав крови, дает информацию о воспалениях, отравлениях, аллергии, анемии.

Исследование крови на биохимию

Очень информативный анализ, который делается больше чем по 30 самым разным показателям. С их помощью выявляются воспалительные процессы, нарушения в работе почек, печени, поджелудочной железы, костного мозга, определяется уровень холестерина и глюкозы в крови. Кровь на биохимию берут из вены, так как требуется ее довольно много.

Аллергодиагностика

Делается, чтобы определить, есть ли в организме отвечающие за аллергию антитела и что конкретно вызывает аллергическую реакцию – белки животных, пыльца, пылевые клещи, грибы и т.д.

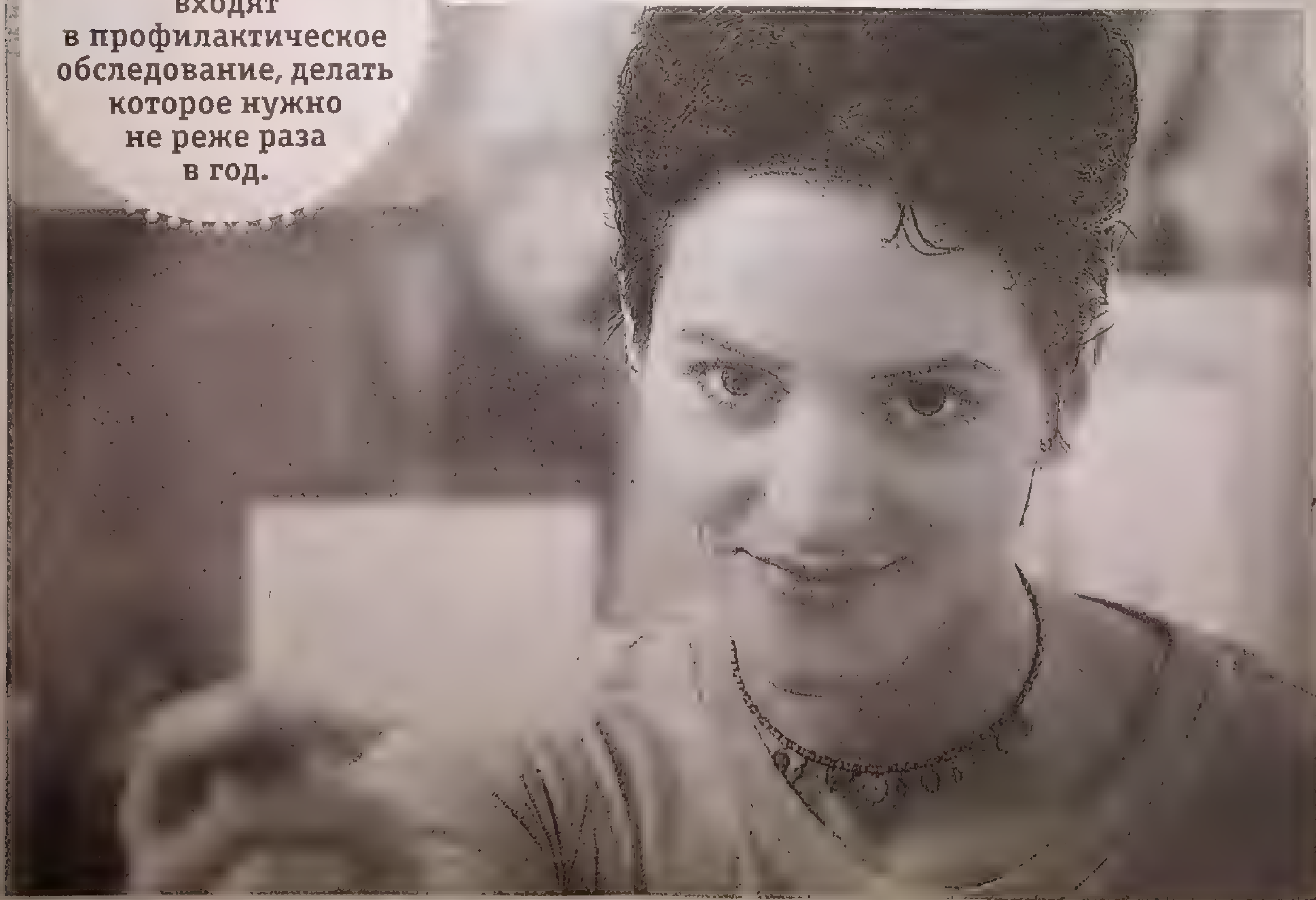
Гормональные исследования

Дают информацию об уровне половых и гормонов щитовидной железы, о работе надпочечников и гипофиза. Их обязательно делают при подготовке к беременности, для диагностики диабета, при бесплодии.

Микробиологические анализы

Материал берут практически отовсюду – из глаз, ушей, мочеполовых путей, исследуют мокроту, сперму, секрет предстатель-

Общий и биохимический анализы крови, а также анализ мочи входят в профилактическое обследование, делать которое нужно не реже раза в год.



анализы

Кровь на группу и резус-фактор можно сдавать в любое время суток без всякой подготовки.

ной железы. С помощью этих анализов выявляется состав микрофлоры, наличие стафилококков, стрептококков, энтеробактерий, грибков, возбудителей инфекций, передающихся половым путем, и других «недружественных» элементов.

Исследование на инфекции

С его помощью можно выявить антитела к вирусным гепатитам, цитомегаловирусу, возбудителю краснухи, герпеса, хламидиоза, токсоплазмоза. Все это дает возможность определить присутствие в организме инфекций, которые часто ничем другим себя не обнаруживают. Анализы на ВИЧ и сифилис сдают в обязательном порядке все, кто обращается в медицинское учреждение.

Копрологические анализы

Они показывают, в каком состоянии пищеварительный тракт, в частности кишечник и его микрофлора. Плюс – наличие возбудителей кишечных инфекций и паразитов.

Коагулограмма

Очень важное исследование, показывающее свертываемость крови. Обязательно делается перед операциями, назначается при воспалительных процессах в организме, при невынашивании беременности, сбоях в работе сердечно-сосудистой системы.

«НМЦ Доктора Соломатова»
ЛЕЧЕНИЕ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ (УЗЛЫ, ГИПОТИРЕОЗ) БЕЗ ОПЕРАЦИИ
465 699 49 47, 780 22 76, 609 41 64
www.dr-solomatov.ru

Фото Рейтер

кстати

Отправляясь сдавать кровь, помните: медицинский персонал обязательно должен выполнять забор в перчатках и использовать при этом только одноразовые инструменты — это касается и «перышка», которым делают прокол пальца (скарификатора), и инструментов для взятия крови из вены. Открывать их медики должны при пациенте и на его же глазах выбрасывать.

Как и кому нужно готовиться

Направляя на анализы, врач обычно объясняет, как к нему готовиться. Как правило, все исследования назначаются на утро – до 10 часов, и правильное поведение в это время необходимо для того, чтобы анализы были максимально достоверны. Вот что важно знать.

- Исследования крови практически всегда делаются натощак. Это значит, что есть можно не позже чем за 8 часов перед сдачей анализа, а лучше за 12. Утром не разрешается даже легкий завтрак, в том числе молоко, соки и вообще любые напитки, кроме воды. Исключение – общий анализ крови, перед которым можно съесть что-нибудь легкое (например, несладкую кашу на воде) за час до забора крови.
- Некоторые виды исследований требуют диеты – например, перед копрологическими анализами ее нужно придерживаться в течение 5 дней. Перед сдачей крови лучше отказаться от жирных и острых блюд и, конечно, от алкоголя. Утром перед исследованием лучше не курить.
- Если утром вы делаете гимнастику, ее тоже придется отменить. Дело в том, что некоторые показатели, например уровень сахара в крови, могут измениться при физической и даже эмоциональной нагрузке, а это значит, что результат исследования будет недостоверным.
- Женщинам не назначают исследования мочи и кала во время критических дней. О них лучше сообщить, получая от врача направление на любые анализы. Обязательно нужно сказать и о том, что вы принимаете лекарства или делали какие-либо процедуры (например, рентген).

Подготовила Алина Савельева.



Большинству из нас знакомы диагнозы «вегетодистония», «вегетативно-сосудистая или нейроциркуляторная дистония», «вегетоневроз» – многим врачи даже ставили их. Что это за состояние – рассказывает наш доктор, эндокринолог ***Виктория Кешьян****, консультант Московского медицинского центра «Здоровье-Сити».*

система нервная моя

Кто в ответе за энергию

Все эти состояния означают по сути одно и то же: нарушение работы вегетативного отдела нервной системы. Что же представляет собой этот отдел? Наша нервная система состоит из центрального и периферического отделов; центральный – это головной и спинной мозг, периферический – это черепно-мозговые и спинные нервы, проводящие импульсы между мозгом и другими органами. Часть периферической нервной системы, не контролируемая нашим сознанием, как раз и является вегетативной – «растительной» в переводе с латыни. Существует два ее отдела: симпатический и парасимпатический. Первый мобилизует организм в экстренных ситуациях (например, в условиях стресса), усиливает и ускоряет сердечную деятельность, повышает давление и содержание сахара в крови. Парасимпатический отдел способствует восстановлению энергетических ресурсов организма, снижает частоту сердечных сокращений, давление, стимулирует работу желудочно-кишечного тракта. Обе эти системы в здоровом организме функционируют согласованно.

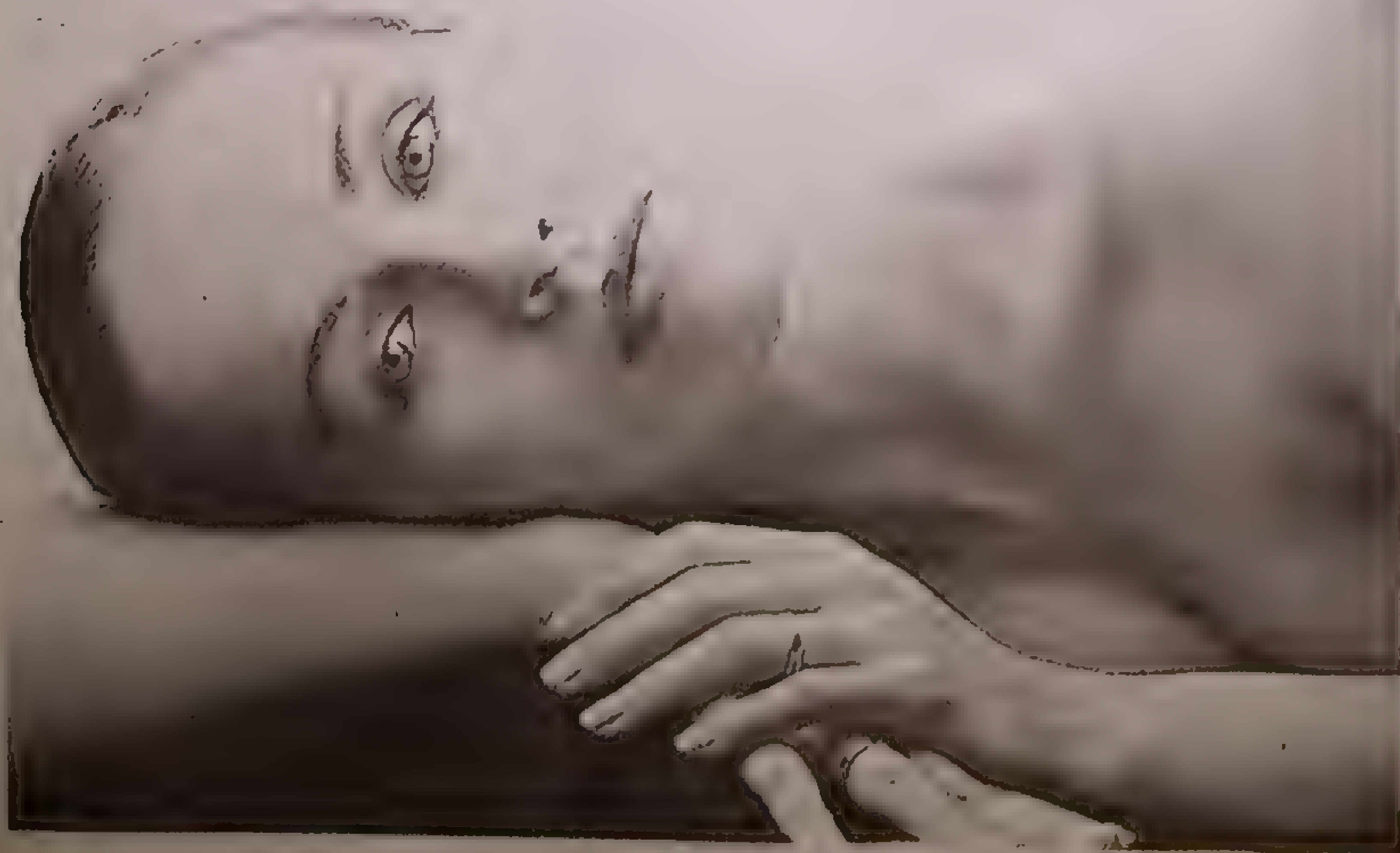
Дистония – это разлад

При наличии дистонии нарушается согласованная работа симпатического и парасимпатического отделов, начинает преобладать работа одного из них. Факторы, способствующие этому: острые и хронические инфекции, интоксикации (алкоголем, никотином и др.), гиповитаминозы, эндокринные болезни, физические и психические заболевания и травмы. Все это может повлиять на то, что центры, управляющие тонусом сосудов, дыханием, начинают неадекватно реагировать на различные изменения внутренней и внешней среды. Человек становится метеочувствительным, появляются частые смены настроения, головные боли (хотя они могут быть и другого происхождения), боли в сердце, снижается или поднимается давление, меняются частота сердечных сокращений, ритм дыхания.

Ложная тревога или предболезнь?

Диагнозы «ВСД по гипертоническому типу», «ВСД по гипотоническому типу», «ВСД по кардиальному типу» указывают на основные функциональные нарушения при вегетодистонии – повышение или понижение давления, появление болей в сердце. Во всех случаях постановка такого диагноза означает, что врач уверен в отсутствии серьезного заболевания, которое может давать сходные симптомы. Например, отсутствие стенокардии при ВСД по кардиальному типу или гипертонической болезни при ВСД по гипертоническому типу. Но надо отметить, что состояние предболезни часто проявляется вегетососудистой дистонией. При многих серьезных заболеваниях могут присоединяться функциональные нарушения вегетативной нервной системы.

Конечно, поставить правильный диагноз – прерогатива врача, но если у вас уже есть функциональные нарушения (а чаще они встречаются у женщин), бороться с ними придется, преодолевая во многих случаях свою лень, применяя различные приемы закаливания, изменяя систему питания, применяя траволечение, физиотерапию, массаж, медикаментозные препараты.



О том, как лечить вегетососудистую дистонию, читайте в следующем выпуске рубрики «Наш доктор».

Шаг влево, шаг вправо...

Поль Брэгг называл ходьбу «королевой всех упражнений». Это самый доступный способ тренировки: оздоровительная ходьба не требует особых условий. Зато эффект, если заниматься ею правильно, не заставит себя ждать!



Оздоровительная ходьба благотворно влияет на сердечно-сосудистую систему, особенно на уровне мельчайших сосудов. При этом позволяет избежать опасных перегрузок, особенно на сердце и суставы.

Как разнообразить занятия, чтобы не заскучать?

1. Обычная ходьба в умеренном темпе. Ногу ставим на пятку, плавно перекатывая на носок, движения рук, согнутых в локтях, спокойные.

2. Ходьба, на носках. Шаги короткие, туловище выпрямлено. Руки ставим на пояс или держим за головой. То же положение при ходьбе на пятках.

3. Ходьба высоко поднимая колени. Движения энергичные, шаги короткие. Ногу ставим сначала на переднюю часть, а потом на всю стопу. Бедро параллельно земле, носок оттянут.

4. Широкий шаг. Двигаемся медленно, ногу ставим перекатом с пятки на носок. Преувеличивать длину шага не надо – это мешает координации движений.

5. Перекат с пятки на носок. При этом виде ходьбы ярко выражена постановка ноги на пятку и плавный пружинящий перекат на носок.

6. Приставной шаг. Его можно выполнять вперед, назад, в правую и левую сторону. Одна нога выносится вперед, другую приставляем к ней. Руки удобнее держать на поясе.

7. Ходьба в полуприседе и приседе, то есть на полусогнутых или полностью согнутых в коленях ногах. В полуприседе ногу ставим на переднюю часть стопы, а при ходьбе в приседе – на всю стопу. Спину надо стараться держать прямо. Руки на поясе или на коленях, для усложнения можно держать руки перед грудью или имитировать боксерские удары с каждым шагом.

8. Выпады. Выносим вперед ногу, ставим согнутой в колене на всю стопу. Другая нога прямая.

9. Для улучшения координации движений полезны такие варианты, как ходьба скрестным шагом («веревочка»), спиной вперед и даже ходьба с закрытыми глазами.

ГДЕ И В ЧЕМ ЛУЧШЕ ХОДИТЬ?

Ходить лучше по мягкому грунту. Выбирайте обувь с гнущейся подошвой – беговую running либо специальную обувь для ходьбы walking. Если обувь имеет жесткую подошву и тугую шнуровку, то при ходьбе будет работать практически только голеностопный сустав, а это неправильно.

С ЧЕГО НАЧИНАТЬ?

Начинайте с 10-минутной ходьбы и еженедельно прибавляйте по несколько минут. Лучше всего совершать 4–5 прогулок в неделю по 30–60 минут. Ходьба приносит пользу, если выполняется в темпе 120–130 шагов в минуту. Тогда за час вы будете проходить примерно 1,6 километра. Выбирайте маршрут с небольшим подъемом.

НАДО ЛИ СЛЕДИТЬ ЗА ПУЛЬСОМ?

При продолжительности ходьбы до часа частота сердечных сокращений не должна превышать 130–150 ударов в минуту, если вам меньше 50 лет, и максимум 90–110 ударов, если больше. В то же время академик Николай Амосов считал, что если пульс при ходьбе не достигает 120 уд./мин., то такая ходьба – пустая трата времени, а скорость должна быть не менее 5–6 километров в час – до чувства усталости.

Марина Константинова.



«Студия Т», Екатеринбург

Свободная форма? Модельеры против!

Советует дизайнер Татьяна Ровенская

Девочки сегодня очень любят брюки и не прочь ходить в них каждый день, в том числе в школу. Стоит разрешать?

– Кажется, что в зимнее время лучший вариант – это брюки. Тем более что юбка под теплыми штанами или комбинезонами мнется. Но все-таки, даже учитывая эти «неудобства», в школу нужно носить юбки или сарафаны. С детства девочка должна быть девочкой, и это должно быть всем видно.

Что носить ребенку в школу, если введена свободная форма одежды?

– Свободная форма предполагает свободу. В этом случае не ошибусь, если скажу, что все поголовно оденутся в джинсы или брюки. На мой взгляд, это неправильно. Свободная форма должна быть допустима в сильные морозы или в каких-то других неординарных ситуациях. Во всех остальных случаях лучше носить школьную форму. Это практично, экономно и не создает социального напряжения. А индивидуальность всегда можно подчеркнуть бантиками, галстуками, разнообразной, интересной отделкой.

Дети, в школу собирайтесь!

Ваш наследник идет в первый класс? Или в пятый? Ему в любом случае нужна школьная форма. Даже если в гимназии или колледже разрешена свободная форма, все равно встает вопрос: какую одежду приготовить для ребенка? Мы поможем решить проблему.

ТКАНЬ. Школьную форму лучше всего покупать или шить из полушерстяных неплотных костюмных тканей. В искусственных тело не будет дышать, а это для ребенка, который много двигается, плохо. Подкладочную ткань тем более нельзя делать синтетической – только вискоза или саржа! Сами понимаете: ребенок в школьной форме проводит целый день и он должен чувствовать себя в ней максимально комфортно.

ЦВЕТ. Для девочек приемлемы темные юбка, сарафан, жилет и на тон светлее – пиджак. Можно комбинировать ткани: например, юбка – в клетку или полосочку, а пиджак – однотонный, но с отделкой из той же ткани, что и юбка. Особенно популярны для девочек пестрые ткани – немаркие и удачно скрывающие «лишние» ниточки и пятнышки. Для мальчиков лучше выбирать однотонные: самый удачный выбор – темно-коричневый, синий, черный цвета.

ФАСОН. У девочек младших классов и девушек-старшеклассниц фасон школьной формы, конечно, должен отличаться. Для первых – это пиджачки с юбками или сарафанчиками, для вторых – вполне взрослый деловой костюм. Причем для старшеклассниц допускается иногда заменять юбку на брюки. Можно выбрать, например, такой вариант костюма: укороченный пиджак с лацканами любой формы и карманами (накладными, прорезными, с декоративной отстрочкой), прямая или в складку юбка на талии или бедрах. Пуговиц на пиджаке – всего одна-две, но никаких страз! Приучайте девочку к тому, что уместно в официальной обстановке (школе, а потом и на работе), а что нет. К костюму – светлая блузка, бежевая или белая водолазка/футболка. Для мальчиков младших классов подойдут костюмы-тройки, для старшеклассников – классические «взрослые».

Подготовила Галина Власова.

Консультировали специалисты дизайн-ателье г. Краснознаменска.



Фото Дмитрия Преображенского

«Одно время в школьную форму для мальчиков входили пиджаки типа курточек. Оказалось, что они не очень удобны из-за планки на бедрах и манжет, которые стесняют движения и зауживают рукав.»

Верблюжий пух - здоровый сон

www.344.ru

Заказывайте:
по телефону: (495) 540-18-28 (с 10-00 до 18-00 МСК)
по почте: 101000, Москва, а/я 344
по e-mail: 101000@344.ru

Одеяло и подушка из верблюжьего пуха

Приобретая для себя продукцию из верблюжьего пуха, вы делаете правильный выбор. В настоящее время все большее количество европейцев используют такие постели для оздоровления, повышения жизненного тонуса, работоспособности, устойчивости к воздействиям внешней среды. Результаты исследований и мнения ученых свидетельствуют: постель из верблюжьего пуха намного полезнее для здоровья, чем традиционная пухово-перьевая.

- Одеяло из верблюжьего пуха. Стеганое пуховое одеяло. Состав: 80% верблюжьего пуха, 20% овечьей шерсти. Удобный чехол - в подарок! Размер: 150х205 см.
  Лот 28383 Цена 1650 руб.
- Подушка из верблюжьего пуха. Принимает форму головы, снимает боль и усталость в спине и шее. Размер 50х70 см. Удобный чехол - в подарок!
  Лот 28384 Цена 995 руб.

Согревающие перчатки

Перчатки изготовлены из чистошерстяной пряжи ламы и шерсти верблюда. Перчатки обладают согревающим, микромассажным действием, улучшающим микроциркуляцию крови в кистях рук, способствуют заживлению ран и трещин.

Размер 16 Лот № 28761
Размер 18 Лот № 28762
Размер 20 Лот № 28763
Цена 320 руб.

Пояс-корсет из верблюжьего пуха



Высокая эффективность пояса достигается благодаря сочетанию трех уникальных компонентов: верблюжьего пуха, меди и корсетной функции пояса! Пояс может применяться как в качестве оздоравливающего средства, так и для профилактики и в качестве вспомогательного средства для предупреждения некоторых заболеваний позвоночника, остеохондроза, острого и хронического радикулита, люмбалгии, люмбоишиалшии, миозитах любой этиологии, мочекаменной болезни и болезней мочеполовой системы. **Цена 450 руб.**

Размер S Лот № 28162
Размер M Лот № 28163
Размер L Лот № 28164
Размер XL Лот № 28165
Размер XXL Лот № 28166
Размер XXXL Лот № 28167

Подушка-саше: крепкий сон

Подушка на основе 100% верблюжьей шерсти с наполнителем из сбора трав горного Казахстана разработана как успокаивающее, стабилизирующее кровяное давление, нормализирующее сон, снимающее усталость и раздражение средство. Травы подобраны в нейтральном соотношении, во избежание аллергических реакций.

Лот 28077 Цена 299 руб.

Плед из верблюжьей шерсти

Плед из верблюжьей шерсти - тёплый, натуральный. Устроившись в уютном кресле перед камином и укрывшись мягким пледом, вы отвлечетесь от повседневных дел. Незаменим для тех, кто много времени проводит на свежем воздухе, на даче. Размер: 150х205 см.

Лот 27687 Цена 2900 руб.

Флисовый плед

Теплый флисовый плед согреет вас дома и на даче. Плед идеально подходит для выездов на природу, так как он практически не впитывает влагу, а если и промокнет, то моментально высохнет(15-20 минут). Размер пледа 130х160 см.

Лот 28444 Цена 390 руб.

Наколенник из натуральной шерсти

Наколенник из натуральной собачьей шерсти обладает следующими свойствами: защита от переохлаждения коленного сустава, профилактика болей при ревматизме, артрозе и артрите коленного сустава, варикозной болезни ног, а также травм, ушибов и растяжений. Размер универсальный.

Лот 28050
Цена 420 руб.

Согревающие носки из верблюжьей шерсти

Верблюжья шерсть обладает целебными свойствами, она прочнее и легче других видов шерсти, лучше сохраняет тепло. Не вызывает аллергических реакций. Не электризуется. Состав: 100% верблюжья шерсть. **ЦЕНА 299 РУБ.**

Размер 36-37 Лот № 28125
Размер 38-39 Лот № 28126
Размер 40-41 Лот № 28127
Размер 42-43 Лот № 28128
Размер 44-45 Лот № 28129

Верблюжьи стельки

Стельки из грубого верблюжьего войлока снимают усталость и боль в ногах, улучшают кровообращение, воздействуют на аккупунктурные точки стопы благодаря целебным свойствам верблюжьей шерсти, известным с давних времен. Рекомендованы при болях в суставах нижних конечностей. Теплые, мягкие, удобные, практичные, долговечные. **Цена 299 руб.**

Размер 35-36, Лот № 28097
Размер 37-38, Лот № 28098
Размер 39-40, Лот № 28099
Размер 41-42, Лот № 28100
Размер 43-44, Лот № 28101
Размер 45-46, Лот № 28102

ГАРАНТИЯ

- на все товары предоставляется полугодовая гарантия (кроме надувных изделий - 45 дней)
- бесплатная замена заводского брака
- возврат товара возможен в течение 7 дней после получения
- претензии по качеству нашей работы направляйте по адресу: 101000, Москва, а/я 344 "Отдел претензий". В особых случаях, лично руководителю юридической службы: 101000, Москва, а/я 344, Ершовой Марине Константиновне
- все товары сертифицированы

Заполненный бланк заказа пришлите по адресу: 101000, Москва, а/я 344, Мир полезных товаров

Да, я заказываю следующие товары (укажите лоты и количество):

Лот ___ Кол-во ___ Лот ___ Кол-во ___ Лот ___ Кол-во ___ Лот ___ Кол-во ___

При получении на почте моего заказа я обязуюсь оплатить его стоимость по указанным в каталоге ценам +49 рублей за обработку моего заказа (взимается один раз, поэтому выгоднее заказывать на одном бланке сразу несколько товаров), а также от 2 до 8% (зависит от региона) почтовый сбор. Срок исполнения заказа - 3 недели + время доставки почтой России.

Ф.И.О.: ___

ИНДЕКС ___

АДРЕС: область, край, район: ___

населенный пункт (город, поселок, деревня): ___

улица ___ дом (корпус), квартира: ___

ТЕЛЕФОН (по желанию) Код города: ___ Телефон: ___

Ваш клиентский номер (если знаете) ___

Предложение действительно до 30.09.06

2020 МНЖ

ОТРЕЗНОЙ БЛАНК

...р 150x205 см.

Лот 27687 **Цена 2900 руб.**

...й плед

...исовый плед со-... дома и на даче. ...ально подходит ...здов на природу, так как он практи-...е впитывает влагу, а если и промок-... моментально высохнет(15-20 минут). ...р пледа 130x160 см.

Россия

Лот 28444 Цена 390 руб.

...ностей. Тепл... долговечные. **Цена 299 р...**

Размер 35-36, Лот № 28097
Размер 37-38, Лот № 28098
Размер 39-40, Лот № 28099
Размер 41-42, Лот № 28100
Размер 43-44, Лот № 28101
Размер 45-46, Лот № 28102

...аколенник из натуральной ...ерсти

...аколенник из натуральной собачьей шерсти обладает следующими свойствами: защита от переохлаждения коленного сустава, профилактика болей при ревматизме, артрозе и артрите коленного сустава, варикозной болезни ног, а также травм, ушибов и растяжений. Размер универсальный.

Россия

Лот 28050
Цена 420 руб.

...тики, и ... для

...уб.

ГАРАНТИЯ

- на все товары предоставляется полугодовая гарантия (кроме надувных изделий - 45 дней)
- бесплатная замена заводского брака
- возврат товара возможен в течение 7 дней после получения
- претензии по качеству нашей работы направляйте по адресу: 101000, Москва, а/я 344 "Отдел претензий". В особых случаях: лично руководителю юридической службы: 101000, Москва, а/я 344, Бураковой Марине Константиновне
- все товары сертифицированы

...енный бланк заказа пришлите по адресу: 101000, Москва, а/я 344, Мир полезных товаров

Да, я заказываю следующие товары (укажите лоты и количество):

Лот	Кол-во	Лот	Кол-во	Лот	Кол-во	Лот	Кол-во

При получении на почте моего заказа я обязуюсь оплатить его стоимость по указанным в каталоге ценам +49 рублей за обработку моего заказа (взимается один раз, поэтому выгоднее заказывать на одном бланке сразу несколько товаров), а также от 2 до 8% (зависит от региона) почтовый сбор. Срок исполнения заказа - 3 недели + время доставки почтой России.

Ф.И.О.

ИНДЕКС

АДРЕС область, край, район:

населённый пункт (город, посёлок, деревня):

улица

дом (корпус), кварт...

ТЕЛЕФОН (по желанию) Код города: Телефон:

Ваш клиентский номер (если знаете)

Настоящее предложение действительно только для жителей РФ не моложе 18 лет до 30 сентября 2020 года. Настоящим я предоставляю ООО "Компания "Кросс-Сервис", (Касимова пр-д, д. 13, стр. 1, ОГРН 1057746012233) свои персональные данные, указанные в купоне, и разрешение на их хранение, обработку и использование в маркетинговых целях на неопределенный срок. Я также оставляю за ООО "Компания "Кросс-Сервис" право на передачу этих данных партнерским организациям.

2020 мнж



Осенняя посадка предпочтительна в южной зоне с мягкой зимой и теплой осенью, осенняя и весенняя – в средней полосе, весенняя – на севере.

осенние посадки

Осенние посадки хороши тем, что растения успевают прижиться до наступления холодов, а весной рано трогаются в рост и быстрее развиваются. Однако нужно обязательно учитывать зону, в которой вы проживаете, а кроме того, свойства и сорта растений. Если с этим определились, принимайтесь за работу!

Чеснок

Обязательно посадите чеснок – выбирайте сорт, известный в вашей зоне и адаптированный к ее условиям, а не завезенный из другой местности. Непосредственно перед посадкой разделите головку на зубки, очистите и промойте в растворе марганцовки. Сажайте на глубину 4–6 см, если зубки мелкие, и на 8 см, если крупные. Мелкий яровой чеснок целыми головками сажайте под зиму – он даст зелень уже ранней весной. Участок особенно удачен, если раньше на нем выращивали горох.

Земляника

На участке, где прежде выращивали морковь, бобовые или чеснок, посадите землянику. Сделать это нужно в самом конце лета – начале осени. Обратите внимание, чтобы земля на выбранном месте (обязательно солнечном!) была выровнена, без застоя воды.

Редис

В конце августа – начале сентября можно посадить редис, но не под зиму, конечно, а для того, чтобы успеть собрать еще один качественный урожай. Используйте такие сорта, как Чемпион, Моховский, Заря, Жара, Злата, Тепличный грибовский. Не забывайте в это время хорошо поливать растения и регулярно рыхлить почву.

Малина и смородина

Хорошо переносят осеннюю посадку яблоня, а также такие кустарники, как смородина, крыжовник, жимолость, малина. А вот сливу, вишню и черешню лучше сажать уже весной. Для малины выбирайте освещенное место, где-нибудь недалеко от забора или стены хозяйственной постройки. Замечательно, если на этом месте раньше росли морковь, свекла, кабачки или огурцы. Почва предпочтительна не слишком увлажненная и не очень сухая, а саженцы – хорошего качества, купленные в питомнике, а не с рук. Черную смородину с раскидистой формой куста надо сажать реже, а с пряморослой кроной – чаще. Расстояние между саженцами должно быть не менее метра.

Почву у саженцев мульчируют торфом или перегноем. За осенне-зимний период она хорошо оседает и уплотняется вокруг кустов.

Цветы

Большинство луковичных культур хорошо сажать осенью. Наиболее распространенные из них – тюльпаны, крокусы, нарциссы. Тюльпаны сажают на клумбах на солнечных участках, крокусы – на прогреваемых солнцем лужайках, альпийских горках, нарциссы – в тенистых местах, под деревьями. Перед посадкой нужно внести минеральные удобрения, а луковицы осмотреть и отобрать. Помните, что тюльпаны не выносят застоя воды и предпочитают легкие питательные почвы, нарциссы хорошо развиваются на слабоокультуренных участках и не любят свежего навоза, для крокусов нужны легкие суглинки. Вообще разноцветных крокусов надо сажать побольше и разных сортов – весной ваш цветник благодаря им будет просто великолепен!

На участке работала Зинаида Курочкина.

Дети, мамы и жилье



*Можно ли человека положить в больницу против его воли? Сохраняются ли у собственника жилья права на квартиру, если он выписывается? Можно ли вернуть квартиру, от которой отказались несколько лет назад? На вопросы читателей «МНЖ» отвечает кандидат юридических наук **Анна Варганова**.*

Все решает метраж

«В 2000 году я получила по льготной очереди однокомнатную квартиру (как инвалид II группы). Должна была получить двухкомнатную. Но как мне тогда объяснили в райисполкоме, двухкомнатную квартиру дают при условии, что со мной будет жить и моя мама. Но мама не согласилась – не хотела терять свой участок и домик. В итоге я была вынуждена отказаться от квартиры. Объясните, пожалуйста, можно ли в настоящее время вернуть эту комнату?»

Валентина Б., Алтайский край

– После предоставления вам квартиры вы были исключены из списков нуждающихся в улучшении жилищных условий. Теперь, чтобы снова встать на очередь, необходимо определить, нуждаетесь ли вы в этом улучшении или метраж вашей квартиры удовлетворяет социальным нормам предоставления жилья.

Насильно в больницу не положат

«Квартира, где прописаны мои родители и я с ребенком, приватизирована. Если я выпишусь из нее, то буду ли иметь долю в ней? Я не работаю, получаю только детские. Какие деньги по закону я еще могу получить? В настоящее время жду ребенка. Если я не хочу раньше времени ложиться в больницу, имеют ли врачи право положить меня насильно?»

Наталья, г. Ардатов, Республика Мордовия

– В данный момент вы являетесь одним из собственников квартиры. И не имеет значения, зарегистрированы вы в ней или нет – даже в случае снятия с регистрационного учета за вами сохранятся все права, которые имеют собственники жилья. В том числе и право пользования. Насильно положить вас в больницу, безусловно, никто не может. Но после того, как медработники возьмут с вас расписку, что вы отказываетесь проходить лечение, все возможные риски, связанные со здоровьем, будут лежать на ваших плечах. До тех пор пока не ушли в декретный отпуск, вы являетесь полностью дееспособной и другие пособия вам не положены.

Квартира принадлежит только сыну

«Мы с семьей (я с мужем и двумя детьми) проживали в 3-комнатной приватизированной квартире. После смерти мужа вступили в наследство. Сын женился, дочь вышла замуж, родились дети. Зятя и сноху мы прописали. В 2005 году мы продали 3-комнатную квартиру. Свою долю я отдала детям: дочь купила однокомнатную, а сын – двухкомнатную квартиры. При оформлении свидетельство о праве собственности выдали сыну и дочери – зять, сноха и внуки не являются собственниками, у них только прописка. В настоящее время сноха требует, чтобы сын отдал ей 2/3 квартиры, так как она не собирается жить с ним. При покупке квартиры она не вложила ни копейки, жила у своей матери. Вправе ли сноха требовать выделения ей доли?»

Л.Т., г. Новокуйбышевск Самарской области

– Двухкомнатная квартира полностью принадлежит вашему сыну. И в настоящий момент ваша невестка, как его супруга, имеет только право пользования квартирой. Но в том случае, если брак будет расторгнут, она может данное право утратить.

Капремонт – на ваших плечах

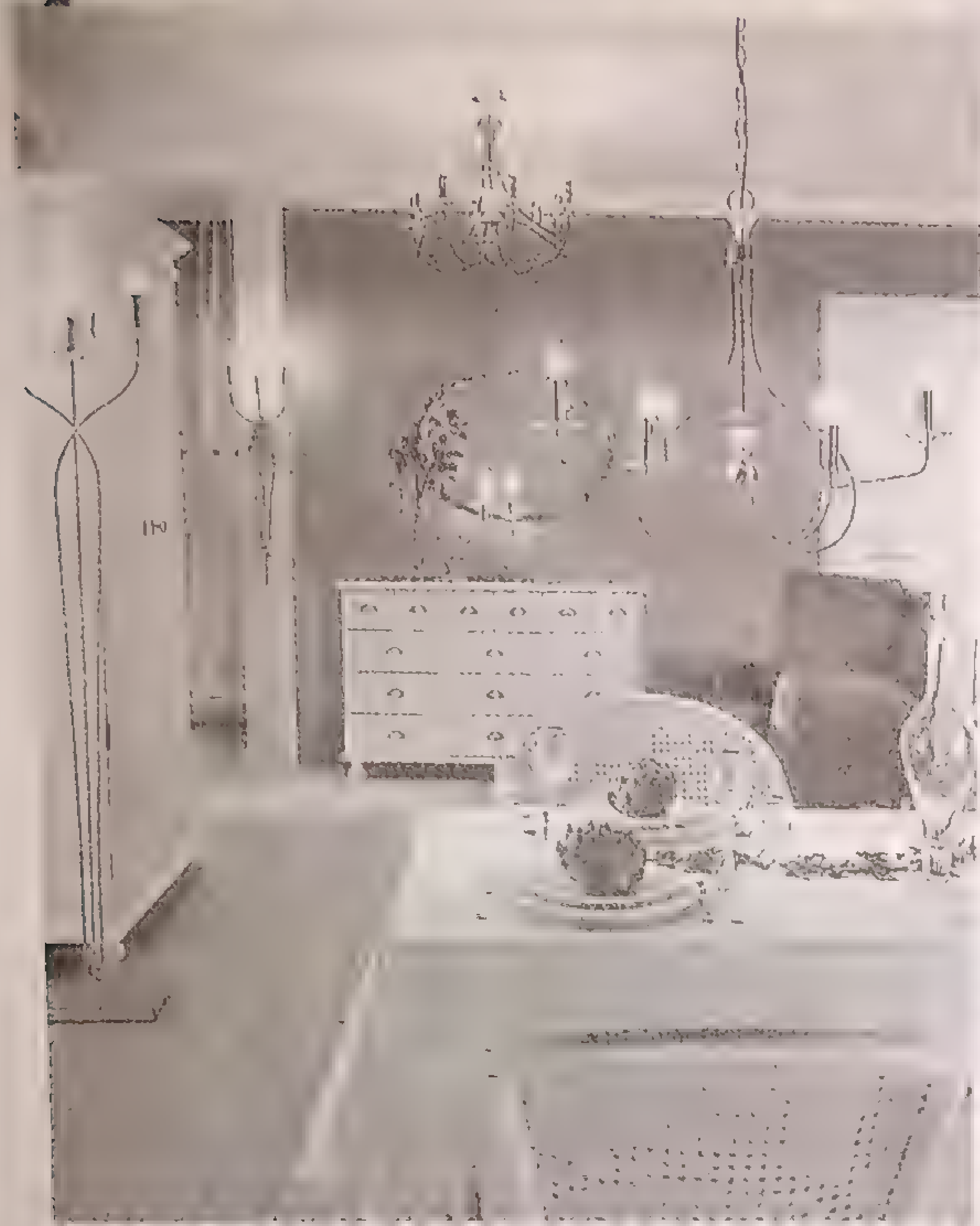
«Я являюсь собственником дома в центре города. Дом ветхий, не пригодный для жилья, в аварийном состоянии. Я подала в администрацию заявление с просьбой передать в собственность земельный участок, чтобы построить новый дом. Но получила отказ, так как в соответствии с «Проектом детальной планировки центральной части г. Липецка» земельный участок «находится в территориальной зоне, разрешенным видом использования которой является многоквартирное жилье». Земельный участок передан строительной организации еще в 1990 году. Я прошу дать мне квартиру, а в настоящее время живу где придется. Что можно сделать?»

Любовь Комарова, г. Липецк

– Земля под вашим домом может быть передана строительной организации только с условием, что вам будет предоставлено либо равноценное жилье, либо компенсация стоимости дома. Но в настоящий момент вы сами должны осуществлять капитальный ремонт вашего имущества.

P.S. ***Если вам нужна юридическая помощь, вы можете на нее рассчитывать. Опишите свою проблему в письме и отправьте его по адресу: 127055, Москва, ул. Новослободская, 73, строение 1, «Между нами, женщинами». На конверте сделайте пометку «Наш адвокат». Консультации бесплатные.***

Уют из... ничего



Помните старинные русские сказки, в которых теремки и избушки? Уже из них можно понять, каким было представление наших предков о домашнем уюте. В избушках да теремках тепло – ведь здесь печь, светло – упоминается лучина, чисто – есть метла и веник. Одним словом, уют – это удобный порядок, приятная устроенность быта. Можем мы создать его сегодня своими руками? Несомненно!

В уютном доме должно быть достаточно света и воздуха, а вот чего не должно быть, так это неприятных запахов. Уютный дом с точки зрения фэн-шуй – это гармония, красота, порядок, простор и плавные линии, неуютный – неряшливость, хлам, прямые линии и запущенные, грязные помещения.

наши советы

✓ Если у вас не собственный дом или коттедж, расположение окон – штука неизменная. Но даже если вам достались слишком маленькие или неудачно расположенные окошки, можно исправить недостаток. Например, объединив пространство стены и окна в одно целое – допустим, за счет одной светлой гаммы, а можно вообще задрапировать окно вместе со стеной. Слишком большие окна? Тогда подберите подходящие шторы, можно даже темные, которые скроют лишнее.

✓ У вас нет достаточно средств для красивых обоев с позолотой и расшитых скатертей? Тогда сделайте так: скомбинируйте простые обои, например, с окрашенными поверхностями. Или оклейте белыми верхнюю часть стен, а цветными – нижнюю.

✓ Цветы всегда привносят в обстановку ощущение уюта. Если вы обернете горшок в кусок красивой ткани, оставшейся после пошива платья, или аккуратно оклеите цветной бумагой – он станет центром всеобщего внимания и украшением комнаты.

✓ Текстиль – тоже необходимый элемент уюта, без которого дом кажется пустым. Скатерть или покрывало можно сшить вручную даже из кусочков.

3 правила комфортного жилища

Запомните несколько важных правил, чтобы преобразить ваше жилище и сделать его уютным.

Уберите все лишнее, чтобы квартира начала «дышать». Постоянно избавляйтесь от ненужного хлама. Лишним может быть даже декор: бесчисленные горшки с цветами, тяжелые шторы, большое количество ковров... Все это уменьшает пространство.

Осваивайте территорию. Особенно по вертикали! Заполняйте углы, лучше специальной угловой мебелью. Если потолки высокие, сделайте антресоли или используйте дополнительный уровень для расположения спальных мест – этим вы привнесете в квартиру простор и ощущение свободы.

Пользуйтесь светом и цветом. Это тоже недорого и несложно. Локальные светильники всегда придают интерьеру уют и интимность. Сделайте в смежных помещениях однородное напольное покрытие и одинаковый цвет стен, а также используйте зеркала – маленькие и большие, которые сразу изменят внешний облик квартиры.



А что для вас уютный дом?

Денис Афиногенов, офицер:

– Уют в моем понимании – это свое, пусть даже маленькое жилье, с отдельным, а не общим санузлом. И обязательно теплое. Тепло должно ощущаться всегда – благодаря печке, камину, пледу и чашке чая.

Леонид Демидов, пенсионер:

– В уютной квартире обязательно большие окна, и комнаты должны быть светлыми и свободными. Мебель – самая необходимая. Конечно, есть картины, цветы. А еще очень важно иметь уголок, где можно расслабиться и отдохнуть.

Наталья Моторная, психолог:

– Как жене военного, мне часто приходилось создавать уют из ничего. Использовала старые вещи, из каких-то тряпочек шила занавески. Но начинала всегда с наведения чистоты и элементарного ремонта. Вообще, чтобы создать уют, нужны две важные составляющие: желание и творческие способности.

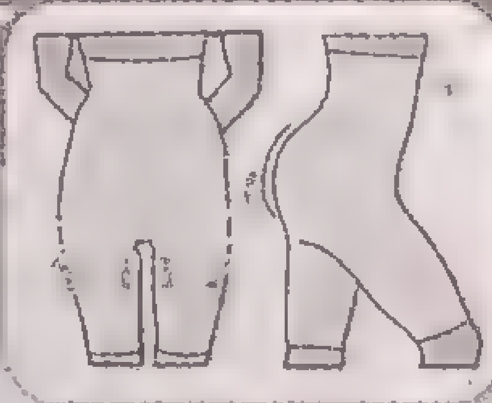
Алена Мосина, экономист:

– Для меня важны такие вещи, как цветовая гамма – люблю спокойные тона, которые вызывают ощущение уюта и комфорта, освещение – не только люстра, но и настольные лампы, напольное покрытие – пушистый, мягкий ковер.

Подготовила Галина Власова.

На правах рекламы

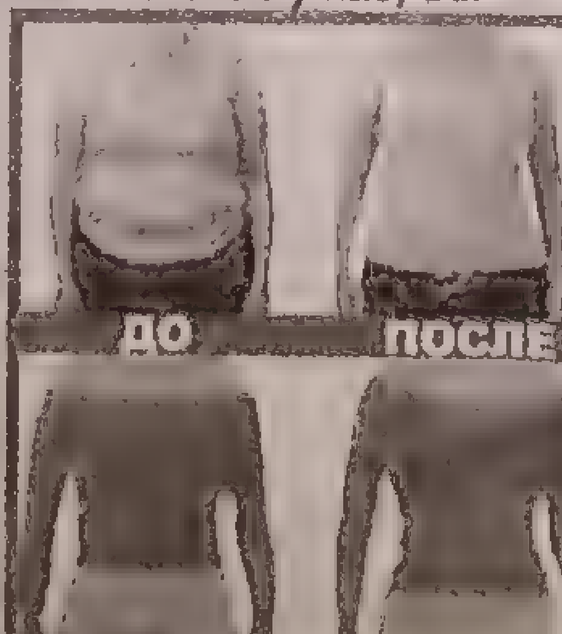
ИДЕАЛЬНАЯ ФИГУРА – ЭТО ВОЗМОЖНО!



Вы бы хотели стать стройнее сразу на один, два или целых три размера? Теперь вы сможете сделать это безо всяких хлопот!!! Утягивающие шорты с высокой талией Силуэт Слим энд-Лифт **принципиально новая модель,** которая придаст безупречную форму вашему телу!!! От линии ниже бюста до линии колен они подтянут все ненужные складки, **не причинив** при этом **ни малейшего неудобства!**

- «Силуэт...» придаст идеальную форму вашим ягодицам, не сделав их при этом плоскими. Секрет такого уникального эффекта в двойной ребристой вставке в форме буквы U, которая идеально подтянет ваши ягодицы!
- «Силуэт...» также решит проблему бедер при помощи специальных полосок, которые поддержат не только внешнюю часть бедра, но и внутреннюю!
- Шорты «Силуэт...» идеально решают проблему складок, образующихся ниже бюстгальтера, за счет треугольных вставок, которые сделают живот плоским и крепким!
- Только в этих шортах есть невидимый силуэт-пояс, благодаря которому они сидят удобно и надежно! **С шортами «Силуэт...» ваша фигура моментально приобретет идеальные формы!** Заказав у нас, Вы получите не 1, а сразу 2 шорт: бежевые (1 шт.) и черные (1 шт.). Вам необходимо просто **измерить окружность Ваших бедер и обратиться к нашей шкале размеров: S=71-86 см, M=78-92 см, L=83-101 см, XL= 89-110 см, XXL=103-124 см, XXXL=148-158 см.**

СС № РОСС CN.AR35.A03151

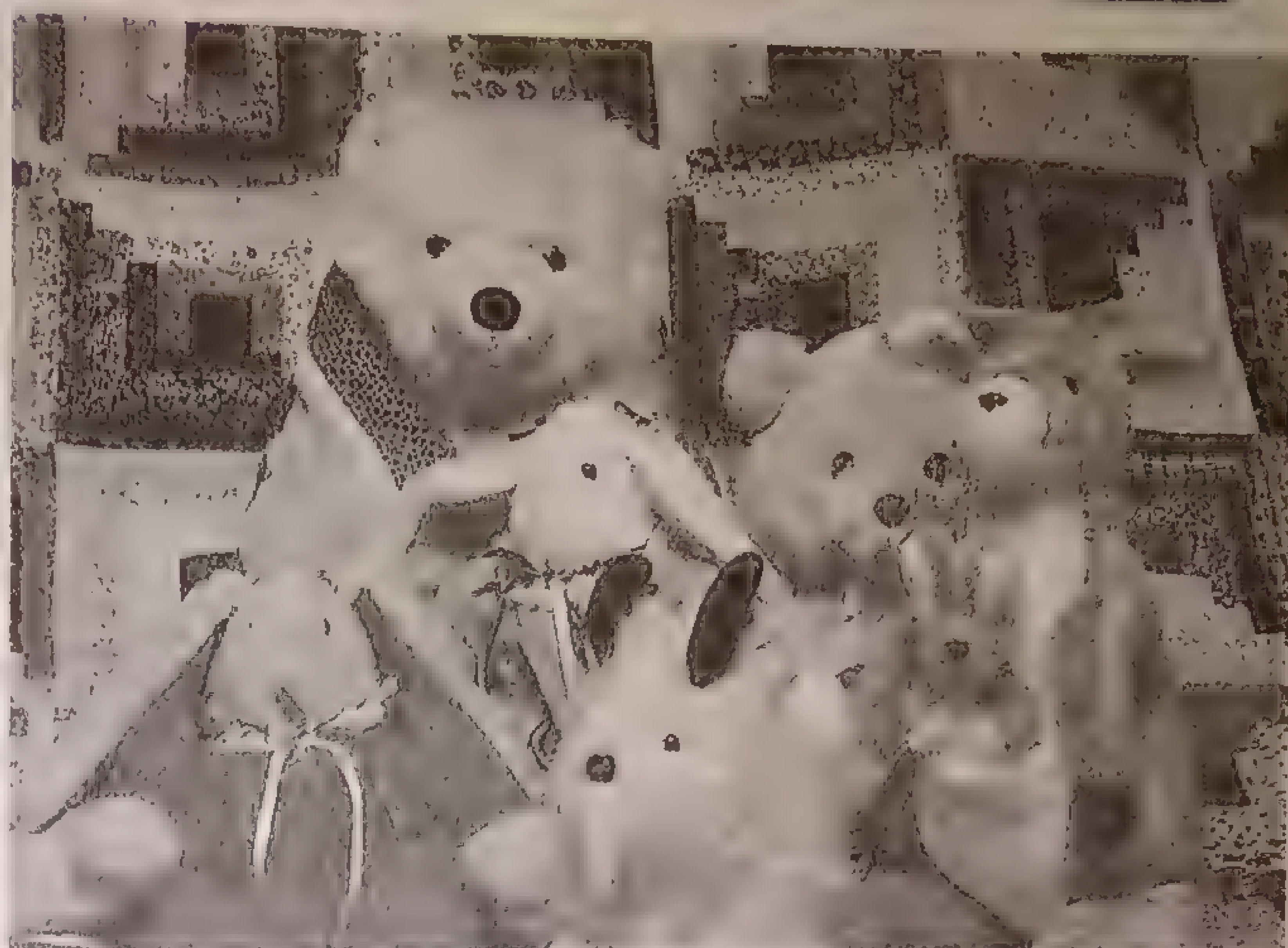


ПРИДАЙ ТЕЛУ ИЗЯЩНЫЕ ФОРМЫ!

При оформлении заказа укажите свой размер.

Сделать заказ Вы можете по тел. 8 (8332) 40-98-05, 30-01-71.
Или написав по адресу: 610000, г. Киров, а/я 11, отдел 11.
Цена с оплатой при получении на почте за 1 комплект -1190 руб.;
При заказе от 2 комплектов - 990 руб. за 1 комплект.
КОНФИДЕНЦИАЛЬНОСТЬ ДОСТАВКИ ГАРАНТИРОВАНА!

www.ksin.ru



конкурс

Сам себе дизайнер

Большинство из нас сами себе дизайнеры: как повесить шторы, какие выбрать обои, где поставить диван и кресла. И ведь замечательные рождаются идеи! Расскажите, что интересного вы придумали для своего дома и как воплотили это в жизнь. В подтверждение пришлите фотоснимки, а лучше сфотографируйтесь в интерьере сами. Мы с удовольствием напечатаем их на страницах газеты «Между нами, женщинами».

Победитель конкурса, автор самой оригинальной идеи, получит приз – современный **УТЮГ.**

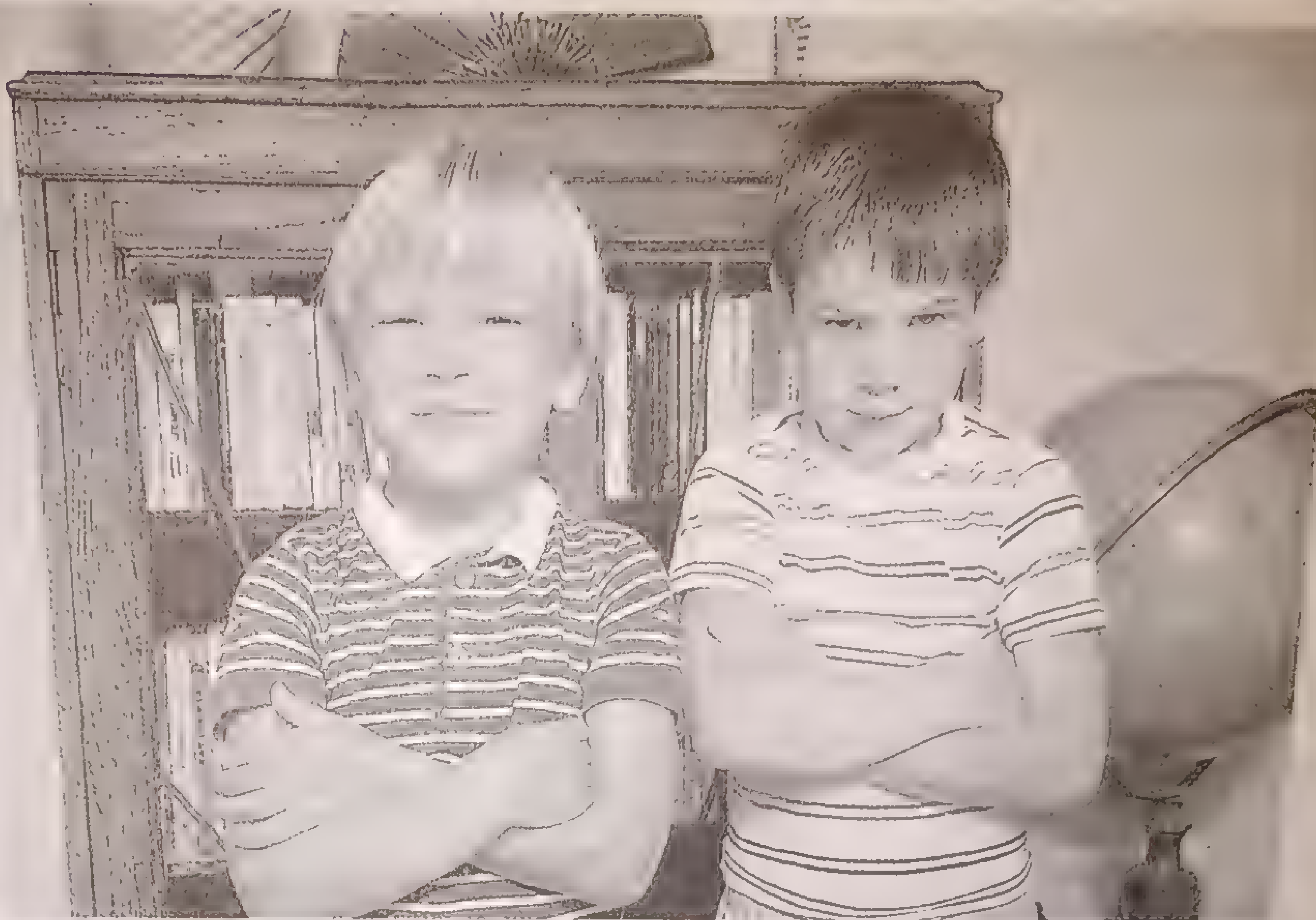
Письма и фото отправляйте по адресу: 127055, Москва, ул. Новослободская, 73, строение 1, «Между нами, женщинами». На конверте сделайте пометку «Наш дизайнер». Ждем!



Однажды Светлане Пономаренко, нашей читательнице из г. Балашов Саратовской области, пришло в голову превратить свой уголок отдыха в мини-сад, и она с удовольствием делится идеей. Светлана сделала за диваном полочку для цветов, чтобы рядом было больше зелени. А что, неплохо получилось!

ребенок бранится –

Бытует версия, что русская брань появилась во время монголо-татарского ига и крепко-накрепко засела в каждом из нас. Даже маленькие дети с удовольствием повторяют бранные словечки. Родителей этот «сюрприз», как правило, застает врасплох: что сказать в ответ, чтобы ребенок все понял и послушался? Вот что советует детский психолог ***Наталья Моторная.***



1–3 года: вы не скажете – он не повторит

В возрасте 1–3 лет, когда ребенок только осваивает словесное пространство, он с удовольствием повторяет все то, что услышал. В том числе плохие слова. Копирование взрослого мира и пока не осознанное влечение общаться со всем окружающим – это необходимость для маленького человечка. Поэтому, если услышите брань из уст ребенка, проанализируйте прежде всего собственную речь! Мудрые родители дарят образец правильной литературной речи чуть ли не с колыбели – поют малышу песни, читают ему сказки, не дожидаясь того времени, когда ребенок заговорит.

Словом, как можно раньше начните общаться с ребенком, применяя небольшие, но грамотные словесные конструкции. Не сюсюкайте с малышом, не употребляйте при нем нецензурных слов!

4–5 лет: отвлекайте от брани

Вспомните Корнея Чуковского и его книжку «От 3 до 5». Это прекрасный образчик того, как малыш в возрасте 3–5 лет интенсивно пополняет свой «компьютер» знаниями, как он учится строить предложения, увеличивает количество слов в своем словаре. Если ваше чадо произнесло это самое дурное словечко, да еще в присутствии гостей, не тушуйтесь. Возможно, это знание с улицы, от соседей, от других детей. Пора сказать ребенку, что «эти слова» лучше не говорить, потому что они огорчают не только вас, но и других людей. Предложите ему поиграть в добрые слова, привлеките к этой игре всю семью.

Играйте с ребенком, развивайте его литературную речь, читайте ему сказки, заучивайте наизусть стихотворения русских поэтов – вот образец грамотной литературной речи. Отвлекайте малыша от бранных слов!

Чтобы аргументированно разговаривать с ребенком о плохих и хороших словах, можно познакомиться с работами Г. С. Гриневича по изучению семантики слогослова.

6–9 лет: пресекая, разъясняйте

В начальной школе многие дети уже знают, что можно произносить при взрослых, а что нельзя. Они вполне адекватно воспринимают ситуацию, поэтому, если словечки проскальзывают в общении между сверстниками, то эта привычка наверняка взята из семьи.

Нужно разъяснять и пресекать такой вид общения – это главное в работе родителей с детьми этого возраста! Не забывайте о методе поощрения младшего школьника, обсудите в семье, что это будет: возможно, поход в кино или новая книга

ТОЛЬКО ТЕШИТСЯ?

Игра «Добрые слова»

В непрозрачный мешочек кладутся мелкие игрушки. Каждый участник по очереди вытаскивает игрушку и произносит добрые слова: например, «ласковая девочка», «хороший карандаш», «миленькая собачка», называя то, что лежит в мешочке. Польза от этой игры тройная: вы сами учитесь добрым словам, отношения в семье становятся лучше, у ребенка развивается мелкая моторика рук, а значит, и процесс мышления. И конечно, речь! Эта игра поможет навсегда излечить ребенка от плохой привычки сквернословить. Маленькое замечание: часто добрые слова быстро кончаются у взрослых, поэтому они чувствуют некоторую неловкость, когда играют с детьми. Поиграйте в эту игру сначала сами!

11–16 лет: подростки ругаются, потому что это – «крутое дело»

У подростков ругаться матом считается «крутым делом». Чем сильнее тирада, тем ярче личность подростка воспринимается сверстниками. В народе говорят, что ребенка нужно воспитывать тогда, когда он лежит поперек кровати, а не вдоль. Но отучить подростка браниться можно. Объясните ребенку, что уже давно доказано наукой: слово может управлять судьбой. Каждый слог несет смысловую нагрузку, а она может быть доброй, а может – злой. Молитвы, стихи – это то, что может исправить судьбу, а брань, да еще и эмоциональная, может искалечить ее. Вспомните: «Слово лечит – слово калечит!» Жаль, что мы зачастую даже и не догадываемся, какое истинное значение несет то или иное слово и как оно работает. Наверняка эта мысль заинтересует и удивит подростка.

Применяйте метод убеждения, делайте акцент на ответственности, которую подросток будет нести за бранные слова.

конкурс

Ох уж эти детки!

Уважаемые папы и мамы, бабушки и дедушки, дяди и тети!

Если рядом с вами растут дети, вы наверняка знаете: с ними не соскучишься. Поэтому мы предлагаем вам стать участниками конкурса «Наши детки». Присылайте забавные фото своих наследников, рассказывайте об их приколах в письмах. Все это мы с удовольствием опубликуем. Тот, кто пришлет самое интересное фото, получит приз – КОНСТРУКТОР «ЛЕГО». Письма и снимки присылайте по адресу: 127055, Москва, ул. Новослободская, д. 73, строение 1, «Между нами, женщинами». На конверте сделайте пометку «Наши детки».



Второклассница Катя Голубкова, которая каждое лето проводит с бабушкой на даче под г. Дмитровом, как всякий ребенок, обожает подарки. Готовясь к своему восьмому дню рождения, она под диктовку мамы стала составлять список приглашенных. Потом, смутившись их числом, спросила: «Они разве все приедут?» «Конечно, – кивнули старшие. – А что?» «Мама! – воскликнула в восхищении Катя, еще раз всех посчитав. – Мне подарят 22 подарка!» От такого количества презентов немудрено схватиться за голову!

ЧУДО-СТИРАЛЬНАЯ МАШИНКА НА ЛАДОНИ

Лидер продаж!
Суперминиатюрная ультразвуковая машина, вес всего 200 г.
Может перестирать горы белья в емкостях любого объема. При любой температуре воды!

На правах рекламы

- Просто положите машинку в таз или ванну, наполненную бельем, и оно будет чистым!
- Ультразвук образует микропузырьки, которые выбивают грязь из волокон.
- Сверхэкономична: потребляет электроэнергии 3 Вт, что в 30 раз меньше, чем электролампочка, и в 300 раз меньше, чем любая стиральная машина!
- Обеспечивает высокое качество стирки без кипячения, без отбеливания при пользовании только хозяйственным мылом или недорогим стиральным порошком, без механической деформации белья!
- Очищает ткань изнутри волокон, обновляя ее цвет.
- Любой степени загрязненности, любую габаритную одежду (одеяло, зимнюю одежду)!
- Отправляясь в поездку, на дачу или в деревню возьмите машинку с собой!

ЕЩЁ СОВЕРШЕННЕЕ, КАЧЕСТВЕННЕЕ, НАДЕЖНЕЕ!

ГАРАНТИЯ 2 ГОДА

Не имеет мировых аналогов.
Одобрена к применению, не оказывает неблагоприятных воздействий.

КАЧЕСТВО ПРОДУКЦИИ СООТВЕТСТВУЕТ МИРОВЫМ СТАНДАРТАМ.

СС № РОСС RU.ME67.H00265

Заказать чудо-машину Вы можете [illegible] Или написав заявку по адресу: 610000, г. Киров, а/я 30, отдел 11.
Цена с оплатой при получении на почте -1490
При заказе от 2 шт,- цена 1390 руб. за ш[illegible]
КОНФИДЕНЦИАЛЬНОСТЬ ДОСТАВКИ ГАР[illegible]

ТЕПЕРЬ И В КРЕДИТ ПО РОССИИ

*Казалось бы, идеал американского юга – белоснежная кожа без признаков загара – давно в прошлом. И летом, и зимой мы хотим быть загорелыми от носа до пяток, не жалеем денег на курорты, сеансы в солярии и автозагар. Кому же и зачем нужно отбеливать кожу, а главное – как? Секреты Белоснежки мы выведали у кандидата медицинских наук **Тамары Жучковой**, заведующей отделением дерматологии Института красоты.*



секреты белоснежки

Почему беременным нельзя загорать

Самая главная причина для отбеливания кожи – гиперпигментация, которая вызывается неравномерной выработкой кожей меланина. Из-за этого некоторые участки кожи под воздействием ультрафиолетового излучения окрашиваются интенсивнее других и возникают заметные и некрасивые пятна. Чаще всего пигментные пятна появляются на лице и теле после гормональных перестроек – беременности, например, или серьезных заболеваний, иногда как побочное действие некоторых лекарств или неправильного использования косметических средств. Пигментные пятна – это еще и возрастная проблема, от которой страдают руки и лицо пожилых женщин. К концу лета к дерматологам и косметологам идут жертвы неумеренного загара, которые вместо золотистой кожи получили практически коричневую грубую корку.

В «семействе» солнцезащитных средств есть «два в одном» – лечебные, которые не только защищают от ультрафиолета, но и одновременно отбеливают кожу.

Лицо по осени светлеет

Отбеливающие процедуры проводят в осенне-зимний период. Это связано с тем, что в это время года ультрафиолетовое излучение менее интенсивно и у кожи меньше шансов пострадать вновь. Сама процедура включает поверхностный пилинг – чаще всего химический, на основе альфа-гидрокислот, или лазерный. Удаление верхнего слоя эпидермиса само по себе приводит к осветлению пигментных пятен.

Само отбеливание проводится с помощью специальных осветляющих косметических средств, уменьшающих меланогенез (так по-научному называется образование пигментных пятен). Чаще всего в косметологии используются гидрохинон, арбутин и вещества, содержащие аскорбиновую и азелаиновую кислоты. Еще одной важной составляющей процедур является увлажнение кожи. И конечно, до начала лечения необходимо выявить возможную внутреннюю причину меланогенеза, чтобы салонные процедуры прошли не зря и в будущем с этой проблемой вы больше не встретились. Поэтому, решив избавиться от неровного загара, разберитесь, почему появились пятна.

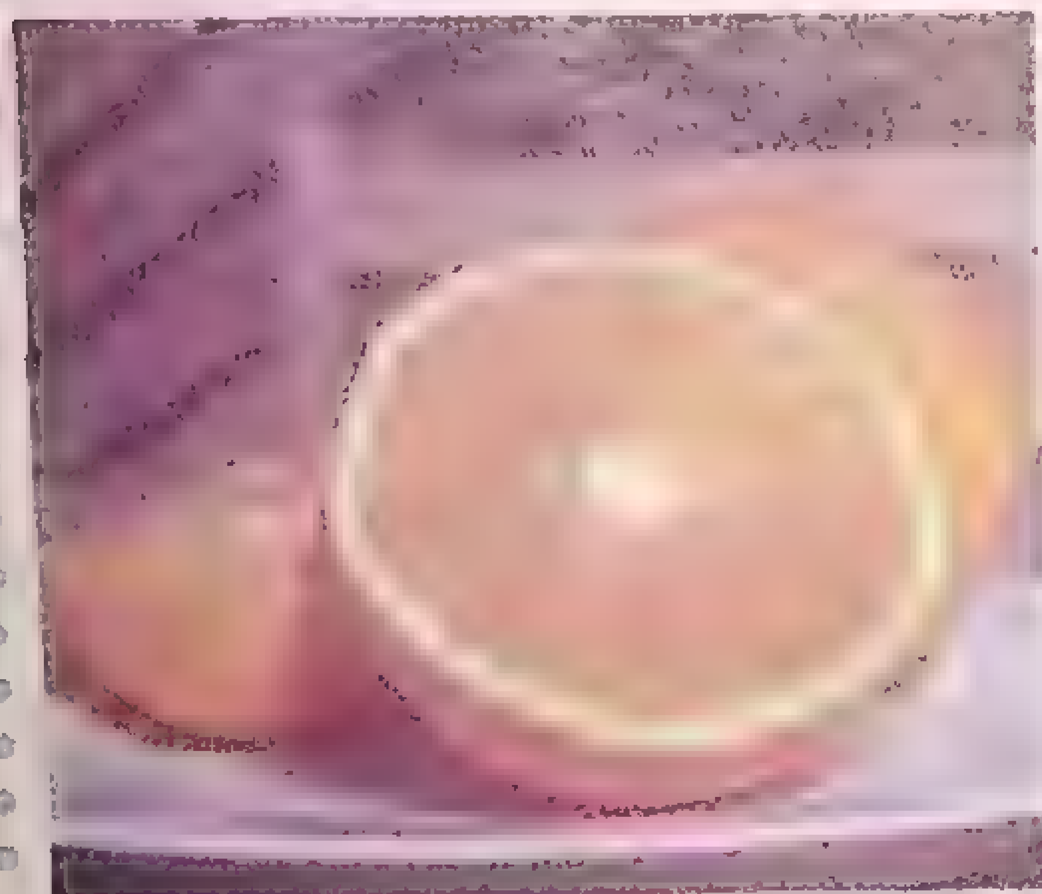
наши советы

отбели себя сама

Помимо профессиональных средств, можно использовать и различные домашние «отбеливатели» – их достаточно. Но помните правило: любые отбеливающие маски нужно делать только вечером, перед сном, а не за пять минут до выхода на улицу. На отбеленную кожу солнце воздействует гораздо интенсивнее, и результаты вас только расстроят.

Хорошие отбеливающие маски получаются из **клубники, смородины, свежих огурцов**. Для косметических процедур подойдут огуречный рассол, сок от квашеной капусты и ее листья.





Сильным отбеливающим эффектом обладает **лимон**, но в чистом виде его использовать нельзя – только в составе масок. Для жирной и пористой кожи надо смешать несколько капель лимона с яичным белком, для сухой – с медом, желтком или сметаной. Одно из самых эффективных средств против гиперпигментации – простая **петрушка** (отвар или кашица из зелени).

Поздней осенью и зимой для отбеливания кожи подойдут **ягоды рябины**, измельченные и смешанные со сметаной или сливками. Из рябины можно приготовить отбеливающий лосьон (для жирной кожи) или отвар (для сухой).



фото Андрея Якименко

Чтобы избежать проблем с гиперпигментацией, рекомендуется круглый год, а особенно летом, использовать солнцезащитные средства, – советует Тамара Жучкова. – Если у вас уже есть пигментные пятна, нужно использовать два разных защитных крема: со средним SPF-фактором – для всего лица и с максимальной степенью защиты – для проблемных участков кожи.

Подготовила Екатерина Алексеева.

конкурс

А ваши ручки в порядке?

«Я работаю учителем, поэтому для меня большое значение имеют ухоженные руки. При этом живу я в деревне, копаюсь в земле и держу хозяйство, и руки часто бывают в неприглядном виде. Чтобы привести их в порядок, после домашних хлопот я 10–15 минут делаю ванночку: беру столовую ложку измельченной коры дуба, заливаю литром воды и кипячу 10 минут. Опускаю в отвар руки. Или делаю на ночь ванночку с крепким настоем чая. Для смягчения кожи можно использовать следующую смесь: желток одного яйца, чайная ложка сока лимона, столько же растительного масла и меда. Все смешать и сделать маску для рук на 15 минут. Потом смыть водой и смазать кожу питательным кремом».

***Валентина Ветрова,
д. Шерекино
Курской области***

«Для рук хорош компресс из мяты и творога. Листья мяты заварите кипятком, дайте настояться, а затем отожмите. Смешайте с чайной ложкой творога и ложкой растительного масла. Оставьте смесь на коже рук на 20 минут. Смойте холодной водой. А для ногтей полезна ванночка с ромашкой: 2 столовые ложки цветков залейте литром кипятка, дайте настояться и слегка остыть. Опустите руки в теплый настой и держите 10–15 минут».

***Татьяна Ткаченко,
с. Ивановка
Амурской области***

Письма присылайте по адресу: 127055, Москва, ул. Новослободская, д. 73, строение 1, «Между нами, женщинами». На конверте сделайте пометку «Бархатные ручки». Ждем!

Привозить из путешествий рецепты полюбившихся блюд – хорошая традиция, благодаря которой можно вновь мысленно возвращаться в те места, где когда-то побывал. В вашу копилку – несколько рецептов из разных стран.


Фото Рейтер

С кухней по миру

Турция: чечевичная чорба

В турецкой кухне первые блюда занимают отнюдь не главное место, но многие туристы успевают полюбить местную чечевичную похлебку – мержимек чорбу. В каждому турецком доме ее готовят по-своему, но основной рецепт таков: кладем в кастрюлю стакан чечевицы, порезанные кубиками картофелину, морковку и головку лука, заливаем все холодной водой и ставим на огонь. Как только она закипит, нужно снять пенку, которой чечевица дает много, а потом варить все под крышкой. Когда чечевица станет мягкой, нужно вынуть из бульона все ингредиенты, измельчить их в блендере или протереть через сито. Солим, добавляем перец, немного тмина, кусочек сливочного масла и доводим все до кипения. Хорошо добавить в суп мелко нарезанную петрушку, можно разнообразить рецепт рисом и помидорами. Но на стол чечевичный суп всегда подают с долькой лимона.

Закарпатье: кремзлики

Во многих меню рядом с названием блюда есть список продуктов, из которых оно готовится. Поиграв с пропорциями, можно повторить его дома.

Кремзлики – это картофельные оладьи, однако от украинских дерунов и белорусских драников они кое-чем отличаются. Кроме картошки, муки и яиц, для кремзликов нужны чеснок, лук и сметана, благодаря которой они получаются особенно нежными и сочными. Килограмм картошки нужно натереть на мелкой терке, добавить очень мелко нарезанный лук (пару головок), две столовые ложки муки, соль, черный молотый перец, два яйца и четыре раздавленных зубчика чеснока. В последнюю очередь кладем сметану – примерно 1/3 стакана. Все перемешиваем и сразу же жарим. На чем – решать вам, но для достоверности лучше, конечно, на сале.

Кремзлики могут быть как маленькими оладушками, так и большими блинами. В такие заворачивают самую разную начинку.

Индия: пончики-джалеби

Сладкие пончики, знакомые нам с детства, любят и на Востоке. Их индийский вариант называется джалеби и готовить его несложно: для теста понадобится стакан муки пшеничной и 1/2 стакана рисовой (можно помолоть рис в кофемолке или взять манку), стакан йогурта без добавок, сода на кончике ножа, 1/4 чайной ложечки шафрана и теплая вода. Замешиваем тесто как для блинов и оставляем в теплом месте на сутки. В результате должна получиться довольно густая масса. Из равных частей сахара и воды варим сироп, добавив 1/4 ложки шафрана. Когда тесто будет готово, набираем его в полиэтиленовый пакет и через дырочку выдавливаем в кипящее растительное масло в виде крендельков. Когда джалеби станут золотистыми, их нужно вынуть шумовкой, дать маслу стечь и быстро опускать их в сахарный сироп. Не держите долго – они получатся мокрыми! Подсушив на решетке, джалеби можно подавать.

Подготовила Алина Савельева.

Закуска с рыбой и брынзой

Что нужно:

Слабосоленая рыба – 300 граммов
Сметана или майонез – 1/2 стакана
Укроп – 1 пучок
Брынза – 200 граммов
Лимон – 1 шт.
Тонкий лаваш или пита, молотый перец

Как готовить:

Рыбу порежьте тонкими полосками, разложите на плоском блюде и сбрызните лимонным соком. Брынзу разомните вилкой, смешайте с майонезом или сметаной. Добавьте мелко нарезанный укроп (можно и зеленый лук).

Лист лаваша намажьте сырной массой, разложите сверху кусочки рыбы, слегка поперчите все и заверните рулетиком. Держите в холоде, а на стол подавайте, разрезав на кусочки. Если берете питу, смешайте все ингредиенты и заполните ее начинкой. Такую закуску удобно брать с собой – например, на работу.

Шарлотка со смородиной

Что нужно:

Сахар и мука – по 1 стакану
Черная и красная смородина – по 100 граммов
Яйца – 3 шт.
Молотые белые сухари – 1 стакан
Растительное масло, сахарная пудра

Как готовить:

Смородину переберите, промойте, обсушите и смешайте с сухарями, подсушенными в духовке. Сковороду смажьте растительным маслом и выложите в нее ягоды. Яйца разотрите с сахаром добела, постепенно всыпьте просеянную муку. Залейте смородину и сухари получившимся тестом и поставьте в духовку. Выпекайте шарлотку до образования румяной корочки. Готовый пирог посыпьте сахарной пудрой и подавайте к столу со сливками или молоком.

Рецепт прислала Ирина Цветкова из г. Степногорск (Казахстан).



Капустные блинцы

Что нужно:

Мука – 1 стакан
Капуста – 500 граммов
Яйца – 1–2 шт.
Сода – 1/3 чайной ложки
Растительное масло, вода, соль и черный перец, уксус

Как готовить:

Из муки, яиц, воды и растительного масла замесите тесто, как для обычных блинов. Капусту тонко нашинкуйте, удалив грубые части, присолите. Через полчаса разогрейте в глубокой сковороде растительное масло без запаха и потушите капусту до мягкости, посолив и поперчив в конце.

Слив лишнюю жидкость, соедините капусту с тестом, перемешайте и, набирая столовой ложкой, жарьте блинцы с обеих сторон. Подавайте горячими со сметаной или соусом. Можно капустные блинцы использовать в качестве гарнира – например, к птице или рыбе.

Кукурузный супчик

Что нужно:

Кукуруза (консервированная или свежая) – 300 граммов
Лук – 1 головка
Куриное мясо – 200 граммов
Сладкий перец – 2 шт.
Чеснок – 1 зубчик
Пучок петрушки, соль, красный перец

Как готовить:

Из куриного мяса сварите бульон. Кукурузу (если она консервированная, слейте жидкость и обсушите зерна) положите на сковороду и обжарьте в растительном масле вместе с мелко нарезанными сладким перцем и чесноком.

Когда перец станет мягким, переложите содержимое сковороды в куриный бульон, предварительно вынув из него мясо. Посолите, добавьте красный молотый перец и немного все проварите. Мясо мелко нарежьте, снова положите в суп, добавьте рубленую петрушку и подавайте.

ПОДЕЛИТЕСЬ ЛЮБИМЫМ РЕЦЕПТОМ ВАШЕЙ СЕМЬИ. АВТОРА САМОГО ИНТЕРЕСНОГО ЖДЕТ СЮРПРИЗ!

ПОГОНЯ

Странный они все-таки народ, эти женщины. Я, признаться, их не понимаю. Вышагивает жарким июльским днем по улице Беговой одна такая красотка – румянец во всю щеку, грива вьется, сразу с двумя парнями на ходу болтает, но нет-нет да и обернется ненароком. Выходит, что на меня.

Я чуть со скамейки не свалился. Она расхохоталась. И должен вам признаться, что ничего прекраснее этого смеха я не слышал уже лет десять.

Ну я, положим, парень заметный. В мальчишеской курточке с капюшоном, в которой другие разве что за грибами соберутся, в бейсболке за двести рэ с надписью Sport да в кроссовках столь же фасонистых. Прикид, конечно, не ахти (тем более что годков-то мне уж хорошо за сорок), но у себя в районе, считаю, можно и попростому.

Согласен: бородку профессорскую можно было бы и подстричь. Тем более что явно не вчера бородка лопатою стала. Зато очки в тонкой золотистой оправе – чем не плюс в мою пользу?

Чего она все-таки озирается? Маньяк мерещится средь бела дня? С парнями, типа, придется расстаться где-нибудь у метро, и она опасается, что странный мужик потащится за ней дальше, до самого дома? А там – кусты, полутемный подъезд? Ну коли ты, как ворона пуганая, куста боишься, нацепи не джинсы в обтяжку да чтоб еще на самых бедрах, а что-нибудь поскромнее. Да и задом своим аппетитным верти, но не слишком. Или уж черкни на нем ярким фломастером: это, мол, совсем не для того, о чем вы подумали... Но скоро наши пути, слава Богу, расходятся, и я вздыхаю с облегчением. Не слишком, знаете ли, приятно, когда тебя подозревают в извращенных наклонностях.

Это было в четверг. А в субботу отправился я



Фото Дениса Медведева

снова на Беговую, в молочный отдел. Днем с огнем не сыщешь у нас на Ленинградском проспекте нежирного творожка в пачке, что завозят, наверное, всего штук по десять на день. Для целого района – это, понятно, слезы.

Потопал я, значит, со своего Ленинградского по нашей знаменитой грушевой аллее к Боткинской больнице, гляжу – вышагивает передо мной девица. Не такая пухленькая, как та в четверг, и постарше. И не в топике с голыми боками, а в нормальной блузке. Хотя в остальном – все то же: джинсы в обтяжку, высокие каблучки, волосы длинные, распущенные. И не поверите – сразу зырк она в мою сторону. Сперва только остренький носик свой показала, а затем уже и личико в полный оборот. А я уж в ее сторону и не смотрю. Успокойся, думаю, милая, не интересна ты мне.

В общем, чешет она через дорогу и сворачивает в переулок. Но и мне туда же! Топаем дворами – через автостоянки, мимо помойки и пустующей детской площадки. И получается, что я, как нитка за иголкой, повторяю все ее повороты да уклоны. Впереди ее каблучки цокают, а метрах в десяти следом я шаркаю подошвами по асфальту. И чувствую, звуки эти ей по сердцу – что нож острый.

Долго так шагаем, минуты три. Ясно, что ей тоже на Беговую. Но как намекнуть, что нам всего лишь по пути? А давайка, милая, я тебя обгоню, думаю. И решительно прибавляю шаг. А она как припустит! Мне уж отступать не с руки: я еще прибавляю. Она тоже. И вот несемся мы друг за дружкой, будто взапуски. Тут уж я сообразил: срезал путь через газон – и потерял ее из виду. Бреду, кое-как переводя дух. И вдруг откуда-то выныривает и снова маячит передо мной – она!

Мне тут прямо поплохело. Опустился я на лавочку, чувствую: сердце колотится, испарина. Сколько просидел так – не знаю. Вдруг голос: «Мужчина, вам плохо?» «Нет-нет, – отвечаю, не поднимая головы, – сейчас пройдет. Жара, видите ли. Терпеть не могу жару...» «Может, все-таки скорую вызвать?» Поднимаю глаза. Батюшки, это же та, пугливая! Постарше, правда, чем я думал: на вид, может, около тридцати. Но отчего это лицо мне ее знакомо?

Присела на край скамейки. Помолчали. «Вам уже лучше?» – «Угу». – «А можно я тут с вами немножко покурю? – и после паузы, виновато: – Я дымить буду в сторону». – «Да курите, пожалуйста», – хотя вообще-то я уже собрался продолжить свой поход за творогом. «А хотите, я с вами поделюсь?» И с этими словами достает из пакета... тот самый, мой любимый! «А завтра, когда почувствуете себя получше, запасетесь, как обычно, сразу на три дня...»

Я чуть со скамейки не свалился. Она заливисто расхохоталась, запрокинув голову. И должен вам признаться, что ничего прекраснее этого смеха я не слышал уже лет десять. Но тут самочувствие мое вновь стало ухудшаться прямо на глазах. То было не сердце – то был страх.

Когда-то в молодые годы, зная свою безоглядно увлекающуюся, влюбчивую натуру, я прихватывал на первое свидание кого-нибудь из друзей, умоляя не дать мне потерять голову. Если друг все же отвлекался, я умудрялся к десятой минуте знакомства втюриться по уши, а к двадцать пятой и вовсе сделать даме предложение. Оно обычно с благосклонностью принималось, после чего, к моему неподдельному ужасу, затевались энергичные приготовления к свадьбе. Что было потом – лучше не вспоминать. Скажу только, что косить от армии было куда проще.

Но в тот роковой день ни друзей, ни спасительных таблеток не было, и я оказался беззащитен, как младенец.

Когда друзья мои один за другим занялись сугубо личными проблемами, я не придумал ничего лучшего, как принимать перед свиданием лошадиную долю слабительного. Представьте, помогало. По крайней мере к критической двадцать пятой минуте я обычно уже несся от своей потенциальной Джульетты куда глаза глядят.

Но в тот роковой день ни друзей, ни спасительных таблеток не было, и я оказался беззащитен, как младенец. Конечно, мог догадаться, что час назад моя благодетельница стояла за мной в очереди в магазине на Ленинградском и всего-навсего слышала наш разговор с Наташей, продавщицей, с первого до последнего слова. А потом невольно обогнала меня, пока я по привычке задержался у газетного киоска.

Кстати, походка у нее оказалась очень даже ничего. Да и с предложением к незнакомому мужчине покурить с ним на лавочке она обратилась впервые в жизни. Просто в тот день, как мне потом призналась моя Светочка, ей сильно жали новые туфли.

Владимир Жуков.

КАК ДЕЛАЮТ ДЕНЬГИ?
Производственное предприятие «Киров-Стройиндустрия» предлагает 100 наименований оборудования для малого бизнеса, для производства:
- Облицовочной и потолочной плитки. Стоимость от 2 тыс. руб.
- Стеновых, строительных и фундаментных блоков (себестоимость 5 руб., при цене реализации до 50 руб.), черепицы, заборов, кирпича, брусчатки (фигурной тротуарной плитки) для строительства, утепления и благоустройства коттеджей, садовых и дачных домов, гаражей и т. д. из местного сырья! Разместить производство можно даже в обычном гараже, а от +5 С под открытым небом. Стоимость от 7 до 37 тыс. руб.

Качество подтверждено семью патентами РФ!
- Витражей росписи по стеклу 950 руб.
- Плазменный аппарат для резки и сварки **любого земного материала** - 19900 руб.
- Аппарат для нанесения бархата от 500 руб.
- Коптильни для продуктов от 2300 руб.
- Мини-фабрика - выращивание грибов-800 руб.

ТЕПЕРЬ И В КРЕДИТ ПО РОССИИ!

Оборудование доставляется по почте (цены с доставкой).
Организовать эти производства по силам каждому.
Это подтверждает открытие сотен производств по всей России, от самых малых семейных, до крупных производственных предприятий!

Для получения БЕСПЛАТНЫХ цветных каталогов нашего оборудования пишите по адресу: 610000, г. Киров, а/я 10, Киров-Стройиндустрия, отдел 11.
Тел. в г. Кирове: 8(0332) 56-30-29, 57-31-24, 63-05-92
КОНФИДЕНЦИАЛЬНОСТЬ ДОСТАВКИ ГАРАНТИРОВАНА!
www.ksin.ru
ПОКУПАЯ У НАС, ВЫ ЗАЩИЩЕНЫ ОТ ПОДДЕЛОК!
На правах рекламы



«Клуб знакомств»:

«Я очарован твоей страной! Я креативный, молодо выглядящий швейцарец, 44/180, с высшим образованием, знаток и любитель садоводства, мужчина с чувством реальности, привлекательный, обладающий силой воли, надежный, верный, хотел бы познакомиться с тобой. И возможно, протянуть руку для совместного жизненного пути. Мои интересы: природа, путешествия, культура, наука, искусство, литература и музыка. Ты – не материалистка, а идеалистка, верующая, очень чуткая, глубоко чувствующая, женственная и, возможно, длинноволосая. Твоя любовь к Богу сияет и в будни. Тебе около 30–45 лет. Свои строки на немецком, английском или французском языке с портретом и фото в полный рост направляй по адресу:

Marc Veeser, Archivstrasse 10 W 41, CH – 3005, Bern, Schweiz (Швейцария)».

«Девушка, 19/162/50, волосы светло-русые, добрая, без вредных привычек. Хотелось бы встретить того единственного, который разделил бы со мной радость и горе. Если ты живешь в близлежащем районе, ты русский, добрый, порядочный, тебе до 25 лет, напиши мне – может, я твоя судьба? Прошу писать только с серьезными намерениями и не из мест лишения свободы! На письма с фото отвечу сто процентов – в вашем конверте с обратным адресом».

Адрес: 357932, Ставропольский край, Степновский район, с. Варениковское, ул. Луговая, д. 25, Овсиенко Евгении.

«Вдова, 59/160/60, стройная, жизнерадостная, нежная и ласковая, блондинка, ждет встречи с добрым, порядочным человеком до 70 лет, с легким характером и светлыми помыслами».

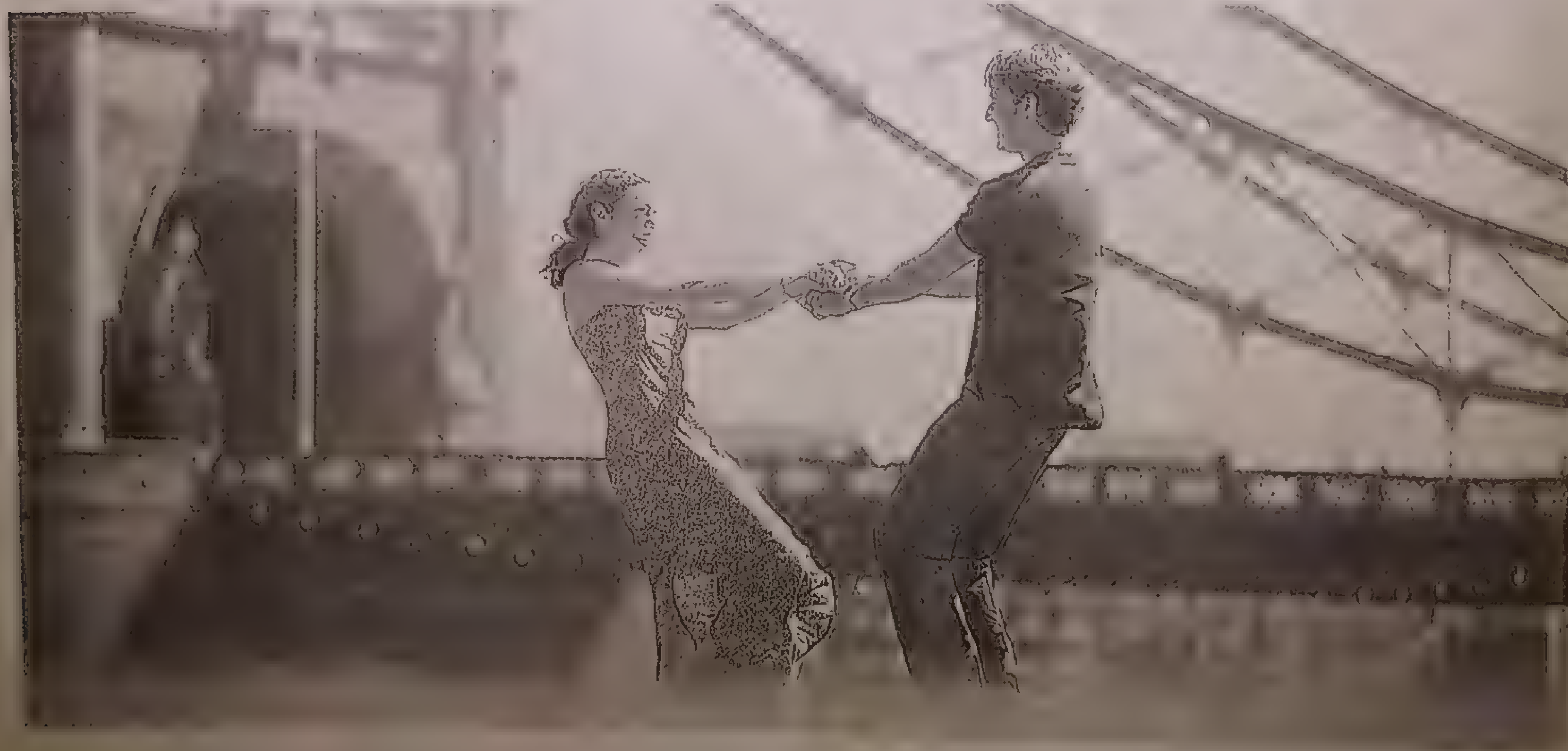
Адрес: 400137, г. Волгоград, ул. 8-й Воздушной Армии, д. 19, кв. 234, Свешниковой В.А.

«Хочу встретить симпатичную девушку 18–20 лет, верную, со спокойным, добрым характером. Мне 19 лет. Сейчас прохожу военную службу, осталось до дома 8 месяцев. Трудолюбивый, симпатичный парень, образование среднее техническое. Отвечу всем, кто желает познакомиться. Жду фотографий».

Адрес: 169608, Республика Коми, г. Печора-8, в/ч 96876 «Я», Андрееву Артему.

«Пишет вам молодая симпатичная девушка – мне 26 лет, брюнетка, глаза карие. Люблю читать, слушать музыку, разгадывать сканворды. У меня есть одна проблема – я хромаю (инвалид детства). Надеюсь с помощью «Клуба знакомств» встретить здорового мужчину 25–35 лет для серьезных отношений. Скупых, ленивых и судимых прошу меня не беспокоить».

Адрес: 454014, г. Челябинск, ул. Солнечная, д. 18-а, кв. 39, Шафигиной Диле.



«...Может, я твоя судьба?»

«Вдова 44 лет, мать пятерых детей (двое живут отдельно). Для семейной жизни познакомлюсь с одиноким мужчиной – немного юмора, вредные привычки в меру, с работой, без бурного прошлого. Я неплохая хозяйка и люблю заниматься домом – вязать, вышивать, готовить. Есть своя земля, небольшое хозяйство, рядом лес, речка, удобно добираться. Буду рада познакомиться с надежным мужчиной 40–50 лет. Но пьющих и судимых прошу не писать».

Адрес: 633511, Новосибирская область, Черепановский район, ст. Посевная, ул. Береговая, д. 19, Тагильцевой Наталье Петровне.

Будем знакомиться!
отправьте SMS со словом FLIRT1 на номер 3300
SMS-чат для всех

«Хочу попытать счастья и потому пишу. Мне 41 год. Невысокая, полноватая, с большим бюстом. По натуре оптимистка – частенько бываю душой компании. В людях ценю порядочность и преданность, никогда не прощу предательства и измены. Уж лучше быть одной, чем сомневаться в избраннике! Верю, что встретится и мне половинка. Хочется обыкновенного женского счастья. Если кто-то заинтересовался моей особой, пишите».

Адрес: 692802, Приморский край, г. Большой Камень, ул. Аллея Труда, д. 21, кв. 33, Смольниковой Марине.

«Мне 47 лет. Свободная женщина, добрая и отзывчивая, с чувством юмора. Жильем обеспечена, хорошая хозяйка. Хочу встретить добропорядочного мужчину, не увлекающегося спиртными напитками (желательно из Краснодарского края)».

Адрес: Краснодарский край, Славянский район, п. Целинный, ул. Целинная, д. 14, кв. 1, Марии.

«Познакомлюсь для переписки с хорошими людьми, возраст и национальность значения не имеют. Мне 36 лет, по гороскопу Скорпион. Живу одна, люблю животных и природу, старину в любых ее проявлениях. В долгие зимние вечера или осеннюю дождливую погоду не хватает родственной души – друга и единомышленника, которому можно было бы доверить свои самые заветные мечты и желания, который ценит в человеке не внешний вид и фальшивый блеск, а мир души – прекрасный и чистый, как источник с животворящей водой. Если ваши мысли полностью совпадают с моими, пишите – буду ждать».

Адрес: 184511, Мурманская область, г. Мончегорск-11, до востребования Макаровой Анжелике Александровне.

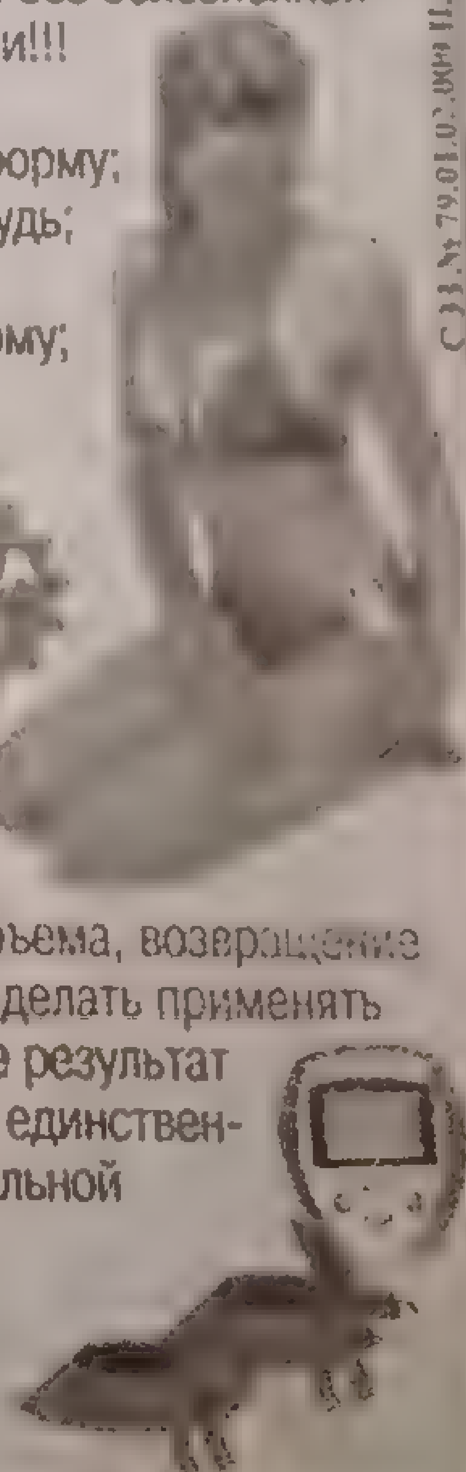
P. S. Вам одиноко? Мечтаете найти интересного собеседника, хорошего друга, любимого человека? Напишите в «Клуб знакомств». Он открыт для всех – мужчин и женщин, молодых и зрелых, застенчивых и смелых. Если рядом с вами есть одинокий человек, обязательно покажите ему нашу газету. Расскажите в письме о себе, своей жизни, мечтах, надеждах и отправьте его по адресу: 127055, Москва, ул. Новослободская, 73, строение 1, «Между нами, женщинами», «Клуб знакомств». Мы надеемся, что найдется именно тот человек, который вам нужен.

БОЛЬШАЯ И КРАСИВАЯ ГРУДЬ – ЭТО РЕАЛЬНО!!!

Красивая грудь-это мечта любой женщины, предмет любви и восхищения мужчин. С помощью новейшего уникального миостимулятора груди Вы сможете быстро обрести идеальную грудь без болезненной сложной и дорогой хирургической операции!!!

Миостимулятор для груди:

- быстро увеличит объем и придаст груди красивую форму;
- приподнимает «обвисшую», потерявшую форму, грудь;
- восстанавливает грудь после беременности и сохраняет первоначальную «девичью» упругую форму;
- продолжает рост груди, заложенный организмом;
- стимулирует лактацию во время кормления грудью;
- избавит от растяжек;
- доставляет незабываемое сексуальное наслаждение в новой форме.



НОВИНКА ГОДА!

Миостимулятор с помощью воздействия биологического электричества улучшает обмен веществ во внутренних участках груди, увеличивает кровообращениеи улучшает структуру клеток молочной железы. Результат быстрое увеличение объема, возвращение упругости и пышности груди!!! Все, что Вам нужно сделать применять прибор два раза в день по 5-15 минут, и Вы увидите результат уже через 15-30 дней!!! Миостимулятор для груди - единственное средство, препятствующее нарушению гормональной регуляции без внешних воздействий с помощью собственных, имеющихся у женщины гормонов. При помощи миостимулятора Вы получите большую, упругую и красивую грудь надолго, независимо от Вашего возраста.

Сделать заказ Вы можете по тел. 8 (8332) [illegible]
Или написав по адресу: 610000, г. Киров, [illegible]
Цена с оплатой при получении на почте [illegible]
при заказе от 2 шт. - цена 1390 руб. за шт. www.ksin.ru
КОНФИДЕНЦИАЛЬНОСТЬ ДОСТАВКИ ГАРАНТИРОВАНА!

...кто-то заинтересовал-

...ой Камень, ул. Аллея
...е.

...Краснодарский край, Славянский район, п. Целинный, ул. Целинная, д. 14, кв. 1, Марии.

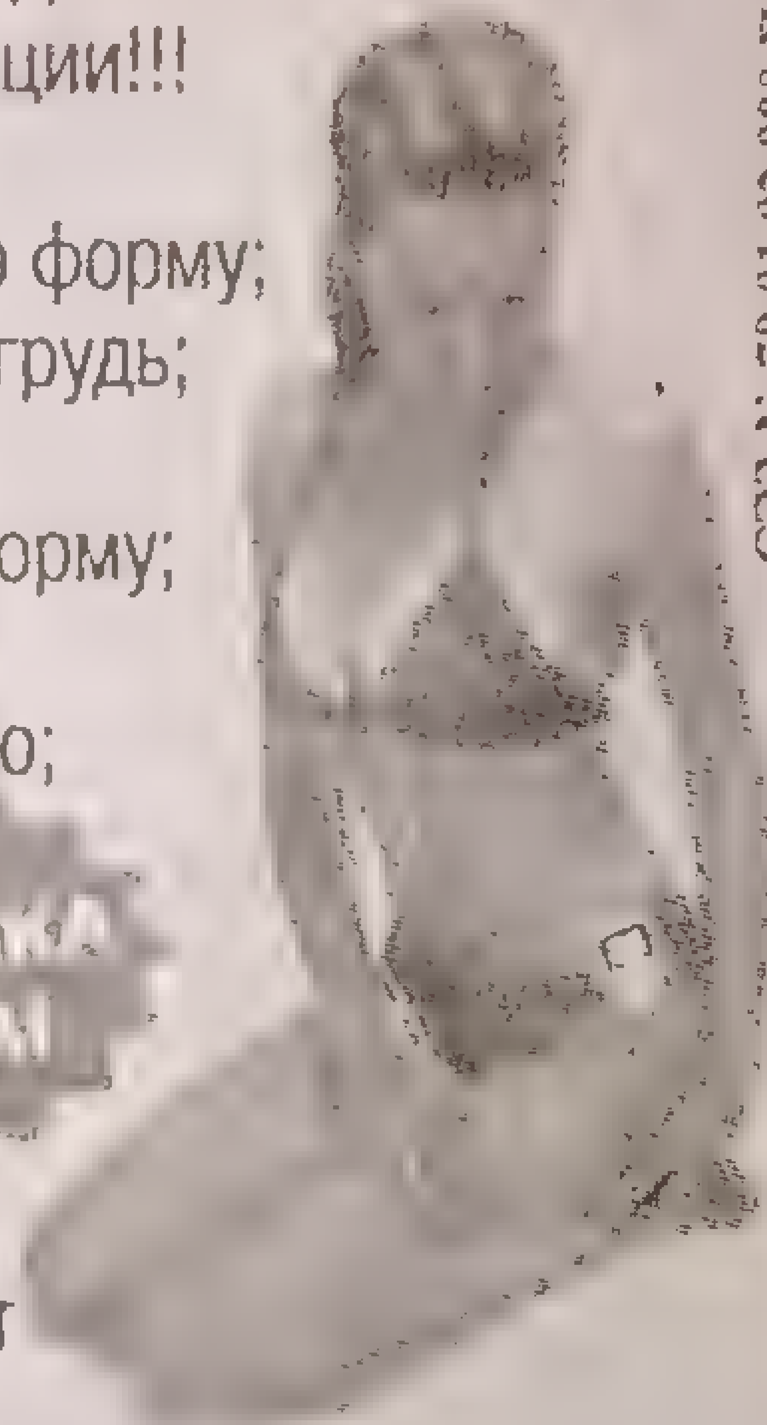
...ими
...ния
...он.
...ину
...ера
...од-
... ко-
... за-
...ело-
... мир
... жи-
...стью

...Мон-
...й Ан-

...сного
...века?
...л для
..., зас-
... оди-
...нашу
...изни,
...ресу:
...оение
...ств».
...ловек,

БОЛЬШАЯ И КРАСИВАЯ ГРУДЬ – ЭТО РЕАЛЬНО!!!

Красивая грудь-это мечта любой женщины, предмет любви и восхищения мужчин. С помощью новейшего уникального миостимулятора груди Вы сможете быстро обрести идеальную грудь без болезненной сложной и дорогой хирургической операции!!!

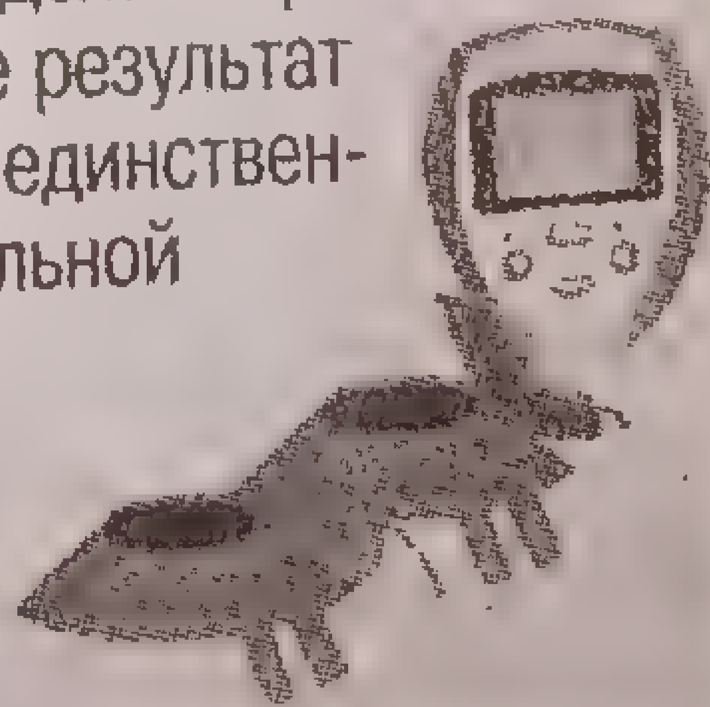


Миостимулятор для груди:

- быстро увеличит объем и придаст груди красивую форму;
- приподнимает «обвисшую», потерявшую форму, грудь;
- восстанавливает грудь после беременности и сохраняет первоначальную «девичью» упругую форму;
- продолжает рост груди, заложенный организмом;
- стимулирует лактацию во время кормления грудью;
- избавит от растяжек;
- доставляет незабываемое сексуальное наслаждение в новой форме.

НОВИНКА ГОДА!

Миостимулятор с помощью воздействия биологического электричества улучшает обмен веществ во внутренних участках груди, увеличивает кровообращениеи улучшает структуру клеток молочной железы. Результат быстрое увеличение объема, возвращение упругости и пышности груди!!! Все, что Вам нужно сделать применять прибор два раза в день по 5-15 минут, и Вы увидите результат уже через 15-30 дней!!! Миостимулятор для груди - единственное средство, препятствующее нарушению гормональной регуляции без внешних воздействий с помощью собственных, имеющихся у женщины гормонов. При помощи миостимулятора Вы получите большую, упругую и красивую грудь надолго, независимо от Вашего возраста.



Сделать заказ Вы можете по тел. 8 (8332) 30-01-71, 40-98-05. Или написав по адресу: 610000, г. Киров, а/я 11, отдел 11. Цена с оплатой при получении на почте за 1шт. - 1499 руб., при заказе от 2 шт. - цена 1399 руб. за шт. www.ksin.ru

КОНФИДЕНЦИАЛЬНОСТЬ ДОСТАВКИ ГАРАНТИРОВАНА!

СЭЗ № 79.01.02.000.П.000085.02.04

На правах рекламы

любовь

«Камасутра» – занимательная книженция. Однако достаточно разок пролистать сей труд, чтобы понять: если ты не акробат, применить на практике большую часть ее постулатов вряд ли удастся. Так почему же этот древний трактат так популярен? И что это вообще такое – книга о любви или справочник поз?

Не порножурнал, а научный труд

Даже беглого взгляда на творение Ватсьяяны хватит, чтобы понять: автор «Камасутры» отнюдь не собирался удовлетворять своеобразный вкус любителей «клубнички». Это вовсе не древний аналог порножурнала, а научный труд, знание которого наделяло человека особой ученостью и превозносило над остальными. Но чтобы понять это, необходимо как минимум найти текст, наиболее близкий к оригиналу.

– Дело в том, что до нас «Камасутра» доходит обычно в весьма вольных переводах с английского, – объясняет **сексолог Владислав Гореликов**. – А иногда в ходу и вовсе откровенные подделки местных умельцев, дающие малое представление о том, что собой представляет настоящий индийский трактат о любви и сексе.

Многое в оригинальном переводе «Камасутры» может быть непонятно, а сам стиль непривычен для современного уха. Поэтому лучше выбирать издания с комментариями.

Глупо рассматривать «Камасутру» исключительно как путеводитель в мире поз. Сам автор наверняка не на шутку оскорбился бы, увидев отдельно издаваемые выдержки из своего труда. В своем тексте он не отделяет секс от прочих составляющих жизни, отмечая неразрывную связь между чувствами и чувственностью: «Лишь звери предаются любви без рассуждений...» Но при этом значение секса и не принижается: «Сведущая в искусствах подчиняет своей власти супруга – пусть у него в гареме тысяча женщин. Также и в разлуке с супругом и попав в тяжкие бедствия, даже находясь на чужбине, она счастливо живет благодаря своим знаниям».

Благоприятные дни для любого общения с мужчинами – 27, 28 августа, неблагоприятный – 2 сентября.

по «Камасутре»

кстати

Мы все чаще отказываемся от своего права быть слабой, желанной и беззащитной и все больше взваливаем на свои плечи руководящие функции. Даже в постели современная женщина стремится быть лидером. Судя по всему, мужчин такое положение вполне устраивает, зато оно крайне невыгодно нам самим. Может, стоить внять советам предков и воздержаться от инициативы? «...Девушка, сама предлагающая себя, губит свое счастье» («Камасутра», «О привлечении желаемого мужа»).



Учебник по воспитанию мужчин!

Сексуальная революция, внезапно свалившаяся на голову матушке-Европе в середине прошлого века, отнюдь не ноу-хау. Еще задолго до бурных 60-х индийские мужчины по достоинству оценили женскую раскрепощенность и законодательно закрепили равенство полов в сексуальной сфере. Женщина имела полное право получать сексуальное удовлетворение. Мужу, не справившемуся с этой задачей, почета было не видать, а потому так много внимания уделяет «Камасутра» воспитанию мужчин. Здесь и советы по бережному обращению с новобрачной – чтобы излишней ретивостью не поселить в женской душе стойкое отвращение к сексу. Тут и необходимость расположить к себе даму, прежде чем приставать к ней с конкретными намерениями. Здесь и удивительная по своей лаконичности рекомендация для «домогающихся»: «Пусть домогающийся выяснит поведение женщины – тем самым бывает выяснено и ее чувство. Когда она не раскрывает своих помыслов, пусть добивается ее с помощью посредницы. Когда она не принимает домогательств, но вновь встречается с ним, пусть знает, что ее помыслы раздваиваются, и добивается ее постепенно».

Не каждый «конь» подойдет «корове»

В «Камасутре» много обращений к миру животных: люди в те времена были гораздо ближе к природе и не понаслышке знали, как «это дело» происходит у оленей, волков, тигров и прочих представителей фауны. Нам же, выросшим в пыльных городах, эти сравнения ничего не говорят. В мире кошек и собак мы еще ориентируемся, но вот как там все происходит у лесных жителей – знать не знаем.

– И не надо, – советует **сексолог Владислав Гореликов**. – Обычно издания «Камасутры» сопровождаются картинками, иначе никак не поймешь, где там должны быть ноги, где руки. Но позы — не главное в данном трактате. Можно, конечно, ради интереса перепрактиковать все многообразие предложенных позиций. (Тогда уж точно скука в постели не страшна. – *Авт.*) Но все же следует помнить, что важно не количество, а качество. Не все позы приносят одинаковое удовлетворение. В силу физиологических различий одни позиции окажутся более эффективными, другие менее. «Камасутра» трактует эти различия разделением мужчин на «зайцев», «быков» и «коней», а женщин – на «газелей», «кобыл» и «коров». И тут надо отметить, что не каждый «конь» подойдет «корове». Многообразие поз и позволяет подобрать каждой паре «зверей» наиболее приемлемый для себя и максимально удовлетворяющий обе стороны вариант.

улыбнитесь!

Субботний вечер. Муж и жена читают в постели. Он:

— От груди перевести руки на плечи, далее вниз по позвоночнику к бедрам, после чего плавно на живот и снова на бедра.

Она, краснея:

— Милый, это у тебя «Камасутра»?

— Нет, новая инструкция по таможенному досмотру.

«Камасутру» читала Людмила Горшкова.

В раковине осталась невымытой посуда. Пыль не протерта, вещи разбросаны... Вы опять сидите перед телевизором, стараясь не обращать внимания на недовольное лицо мужа и собственные угрызения совести. Увы, работа по дому хоть и под первым номером в перечне «женских обязанностей», но у многих женщин вызывает только раздражение. Для них – советы психолога ***Ирины Гальковской.***



Фото Дениса Медведева

Как полюбить домашнюю работу

А может, это выгодно?

Для начала предлагаю пофантазировать: какие плюсы или минусы дает лично вам неубранная квартира? Наверняка обнаружите кое-что любопытное. Например, 26-летняя Маша, пришедшая на консультацию по поводу отсутствия личной жизни, неожиданно поняла, что именно беспорядок в доме – главная причина, по которой у нее не складываются близкие отношения с любимым. Ведь не может же она привести его, да и друзей тоже в неубранную комнату!

Пишите простые списки

Составьте список из нескольких дел, которые вам нужно сделать по дому, повесьте его на видное место и начните выполнять. Для начала пусть этот список будет совсем простым – важно, чтобы перечисленное легко выполнялось и «не давило» на вас. Например: 1. Пожарить котлеты, 2. Помыть плиту, 3. Почистить обувь.

Забудьте миф о хорошей хозяйке

Кто сказал, что женщина обязана быть хорошей хозяйкой? Откуда взялась эта воображаемая суперженщина, у которой все всегда сверкает чистотой, дети учатся на пятерки и никогда не болеют, а сама она прекрасна и сексуальна? Не спешите обзывать себя лентяйкой, если вас не устраивает порядок, вернее, отсутствие такового в вашем доме. Вам будет легче справляться (хотя бы с чем-то), если вы научитесь немного реальнее оценивать свои возможности и перестанете постоянно себя сравнивать с мифической «хорошей хозяйкой». Не постирали рубашки? Зато вымыли окна и посуду. Не выгладили белье? Зато все вещи лежат на местах. Нельзя все успевать!

Бардак ради уборки

Очень действенный способ заняться давно откладываемой уборкой – это создать беспорядок, который вы уже не сможете терпеть.

Достаньте вещи из шкафа и положите их туда, где они точно будут вам мешать. Вот увидите – сразу найдется и время, и силы. Это, кстати, поможет убить двух зайцев: и прибраться, и разобрать шкаф.

Заведите таймер

Сколько раз вы принимали решение начать наконец новую жизнь, стать «хорошей хозяйкой» и всегда поддерживать дом в надлежащем порядке. Однако, взявшись с энтузиазмом за дело, уже через несколько дней после генеральной уборки обнаруживали, что все постепенно возвращается на круги своя. От этого часто опускаются руки, так как создается ощущение, что, несмотря на все старания, справиться с хозяйством невозможно. Выход есть! Заведите себе таймер. Выделите 15 минут и каждый день в течение этого времени занимайтесь домашним хозяйством. Таймер понадобится для того, чтобы вы знали: в любом случае ровно через 15 минут вы закончите. Это помогает избежать стресса, связанного с тем, что «всех дел все равно не переделаешь».

«Если беспорядок в доме служит постоянным поводом для ссор между супругами, возможно, через него проявляется недовольство в других областях жизни – например сексуальной. Только супруги опасаются себе в этом признаться.»

Совершать подвиги иногда полезно



*Не бывает семей, где тишь да гладь, – даже в самых на первый взгляд благополучных союзах у жены к мужу (да и у него тоже) есть претензии. Одной плохо от усердной мужниной заботы, другой – от постоянного контроля и тирании. Как не довести ситуацию до серьезных конфликтов? Советы читательницам дает семейный психолог **Наталья Панфилова**, сотрудник Международного центра практической психологии «Интеграция».*

Муж относится ко мне, как к малому ребенку

«Муж старше меня на 10 лет – хороший, умный человек. Живем вместе уже 5 лет, без детей, и они вряд ли будут. Может, потому и относится ко мне муж, как к малому ребенку, причем такое отношение установилось сразу, когда мы поженились. С одной стороны, это приятно, ведь заботится же! С другой – часто эта забота переходит в чрезмерную. Иногда я вижу в его словах и поступках как бы снисхождение, усмешку даже: «Какая ты еще глупая!» Мне 30 лет и, честно говоря, уже надоели его бесконечные замечания и поучения. Знаю, многие подумают, что я от хорошей жизни бешусь, но и такая забота, поверьте, довольно тяжелая штука. Пыталась с мужем поговорить, в ответ – все та же усмешка и непонимание. Что будет дальше? Разница в возрасте ведь никуда не денется...»

А. С., Псковская обл.

– Вы правы, разница в возрасте никуда не денется. Но отношение партнера к другому, как к ребенку, часто совсем не зависит ни от этой разницы, ни от возраста супругов. Мужчина хочет видеть в жене ребенка, потому что это дает ему возможность, например, игнорировать просьбы и на что-то вообще не обращать внимания (так обычно поступают взрослые в отношениях с детьми). Удобно, правда?

Но ситуация поправима. Тут пригодится схема, предлагаемая подросткам для построения их взаимоотношений с родителями: надо начать совершать поступки, за которые отвечаете вы и только вы. Это может быть, допустим, смена места работы или получение дополнительного образования. Такие поступки помогут мужу увидеть в вас взрослого человека. Можно также попробовать поучаствовать в делах супруга, предложив помощь и проявив при этом свой профессиональный и жизненный опыт. А вот упреки типа «Ты меня принимаешь за ребенка, мне это надоело» делу не помогут, они лишь усилят ощущение, что жена – не взрослый человек.

Жена добывает, а ее за это ругают

«Мне 35 лет. Уже три года я зарабатываю почти в два раза больше мужа. При этом он ведет себя странно: пытается контролировать расходы, возмущается, если я что-то купила «лишнее». Говорит, что мы вместе живем и делить нам нечего. Сам, между прочим, даже не пытается устроиться на работу, где бы платили больше, или хотя бы где-то подработать. Говорит, что он уже старый (он старше меня на 6 лет) и его нигде не возьмут. Или что у него такая специальность, что подрабатывать невозможно. Думаю, это неправда, потому что автотехники всегда нужны. Меня это, честно говоря, выводит из себя, но я терплю и продолжаю вкалывать, потому что у нас маленькие дети. Что можно придумать?»

Татьяна, Московская область

– Есть два выхода из этой ситуации. Первый – это принять мужа таким, какой он есть, и крепко задуматься, почему он пытается контролировать ваши расходы. Может, он делает это из благих намерений? Скажем, хочет покупать более дешевые продукты и экономить. Понятно, что женщине, которая много работает, экономить некогда, но тогда предложите ему взять заботу о покупках или ремонте в свои руки. Вы живете вместе, у вас общие траты, и вы оба хотите участвовать в ведении хозяйства. Воспринимайте его «контроль» спокойно, не пытайтесь увидеть в его поведении злых намерений – наверняка не все так плохо, как вам кажется.

Другое дело, когда мужчина и работать не хочет, и дома – тиран. Тогда стоит задуматься, нужно ли вообще терпеть его рядом. Это и есть второй выход. Но мне, как семейному психологу, хочется надеяться, что это все-таки не ваш вариант.

P.S.

Если вам нужна помощь семейного психолога, напишите нам письмо. Наши консультанты ответят вам на страницах газеты.

ЕСЛИ В ДОМЕ ПЬЯНИЦА

на правах рекламы

Работая целителем в Омске, я часто сталкиваюсь с такой проблемой, как пьянство. Хочу рассказать об уникальном средстве, при употреблении которого исчезает тяга к алкоголю. Это **елейная соль.** Поведал мне о ней отец Нестор — настоятель старообрядческого скита Святой Троицы. Сам он раньше страдал алкоголизмом и избавился от этого недуга с помощью **елейной соли. Елейная соль** уникальна тем, что её можно давать без ведома, добавляя в еду или питие (семь капель каждый день один раз в сутки). Кто пожелает избавить своего близкого от пьянства — обращайтесь ко мне. От Вас — подписанный конверт с о/а.

Адреса для связи: 644053, г. Омск, а/я 2591,
Агаркиной Надежде Дмитриевне, звоните: 8 (3812) 64-36-25, 62-77-63
Или: 352630, Краснодарский край, г. Белореченск, а/я 130,
Усачёвой Лилии Викторовне, звоните: 8 (86155) 38-4-92

Наташа Королева: За неделю

После развода с Игорем Николаевым многие недоброжелатели прочили ей закат карьеры. Да и сама Наташа понимала, что будет нелегко. Но глаза боятся, а руки делают: Королева выпустила альбом, несколько новых клипов. И в личной жизни певицы тоже произошли перемены – появилась новая семья. Ну а главное, по словам самой Наташи – она наконец-то поняла, что по-настоящему счастлива.


фото Руслана Рощупкина

«Сильная женщина – это патология»

– Наташа, и какое же оно – настоящее женское счастье?

– Для меня это крепкая, дружная, полноценная семья. Если бы я хотела быть просто известной и успешной певицей, то наверняка мне пришлось бы отказаться от идеи иметь мужа, ребенка. Но скажите, какой сумасшедший успех может сравниться с таким простым и земным счастьем, как любящий и понимающий муж, долгожданный и здоровый ребенок? Я только сейчас поняла, насколько счастлива. И верю, что тот человек, который сейчас находится рядом, появился в моей жизни неспроста. Так должно было случиться! Он дал мне счастье, в которое я так верила и которое так ждала.

– А в каких вы отношениях с Игорем?

– В нормальных. Естественно, творчество нас уже не связывает. Но если мы встречаемся где-нибудь на концерте, то здороваемся – как здравомыслящие, воспитанные люди. Конечно, мы очень сложно расставались, были проблемы. Но все уже утряслось.

– Теперь в творчестве вам никто не помогает. Приходится быть сильной женщиной, решать серьезные проблемы? Не устали?

– А я и не сильная женщина. Я деловая, а это разные вещи. Сильная женщина – это какая-то патология. Не может женщина все на себя взвалить. Кстати, и мужчины такую сильную женщину не очень-то хотят, пусть даже она привлекательно выглядит, красиво одевается. У нее «железо» изнутри прет. Женщина должна быть де-ло-вой, но никак не сильной! Просто женская слабость и деловые качества могут не мешать друг другу. Мужчина должен чувствовать свое превосходство над такой женщиной и понимать, что она в нем нуждается.

– Какой же мужчина поверит в слабость женщины, если она занимается бизнесом, и притом весьма успешно?

– Поверит! Женщина просто должна правильно вести себя в семье. Наша семья тоже занимается бизнесом, но мы не лезем в рабочие дела друг друга, хотя у нас есть что-то общее, совместные проекты... В бытовом плане тоже полная гармония. За ребенка, за его обучение и воспитание отвечаю я. Более глобальные вопросы решает, конечно, Сережа. К примеру, делали мы ремонт в нашей новой квартире на Арбате. Сергей взял на себя самое сложное – организационные моменты, а мне предоставил приятную часть – дизайн. Так и должно быть: мужчина в семье – сильный и деловой, а женщина – слабая и деловая.

«Житейским премудростям научила свекровь»

– Вы с мужем ссоритесь?

– Иногда. Но больших скандалов никогда не случалось, больше по мелочам. Сергей очень эмоциональный и взрывной. Когда он приходит домой не в духе, я стараюсь вести себя по-умному, то есть становлюсь тихой мышкой и успокаиваю. Умиротворяющие интонации, эмоциональная поддержка очень важны в такие минуты. Кстати, этим премудростям меня научила свекровь – мама Нина. Она очень умная женщина – вырастила двоих сыновей, муж военный, с непростым характером. Ей нередко приходилось подстраиваться под жизненные обстоятельства.

– Видимо, со свекровью вы ладите?

– Еще как! Мы ведь почти три года, как только родился Архип, жили вместе в нашем загородном доме в Крекшино. Ни разу не возникало каких-то конфликтов, недомолвок, как обычно бывает у невестки со свекровью. Я отдала ей многие бразды правления – кухню, например. Не знаю, может, если бы я лежала на диване, ничего не

худею на 4 кг

делала, плевала в потолок, а она и свекор бегали вокруг меня, то, наверное, это бы не всем нравилось. Но я постоянно в работе и в движении. Они видели, что моя работа не из легких.

– Родители Сергея не сокрушаются по поводу его профессии?

– Они нормально к этому относятся. Сейчас-то Сергей все больше на ТВ, в театре, в кино. Он родителей на свои выступления никогда не приглашал, и правильно делал. У него были театрализованные выступления, и там не происходило ничего особенного, но были клубы, где он выступал с более эротической программой. Даже я не пыталась туда заявиться.

– Но они же читают прессу, смотрят телевизор. Все равно какое-то представление имеют...

– Одно дело – теоретически представлять, а другое дело – практически. Поэтому я и говорю, что на выступления своего мужа ходила крайне редко, если только новые номера какие-то, новая программа. А вот так приехать, без звонка – боже упаси! Я даже домой без звонка не приезжаю. Знаете, есть потрясающая женщина – Нелли Кобзон. Считаю, что это жена от Бога. Так вот она как-то сказала мне: «Никогда не приезжай домой без звонка. Как бы ты ни была уверена в своей половине. Прежде всего ты убережешь себя от ненужного стресса». Я следую ее мудрым советам.

– Видимо, вы просто неревнивая женщина.

– Абсолютно! Для того чтобы иметь супруга с такой профессией, нужно быть ну о-очень неревнивым человеком. Так что Сереже крупно повезло со мной. Хотя мы с ним разные люди.

«После семи вечера – только кефир»

– А в чем конкретно разные?

– Например, мы смотрим фотографии – мои, его или сына. Мне нравятся именно те, которые не нравятся ему. Музыка ему нравится одна, мне – другая. У нас много несовпадений. Я более активная, экстремальщица, мне бы на лыжах покататься, на горках американских. А он закатывает глаза: «Американские горки?! Ни за что! Я что, ненормальный? Если я туда пойду, то оттуда вы меня снимать будете!» Ему бы на земле, что-нибудь спокойное. Знаете, если мы были бы одинаковые, то, наверное, было бы неинтересно.


Фото Руслана Рощупкина


Фото Николая Кубанова

– Как Сергей справляется с ролью папы?

– Успешно. Знает, что и как делать, с какой стороны подходить к ребенку. Если честно, Архип слушается только папу. У сына сейчас такой сложный возраст – становление личности.

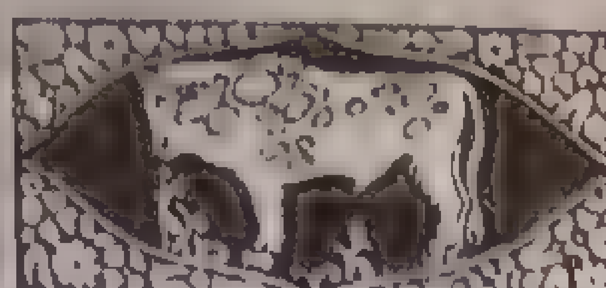
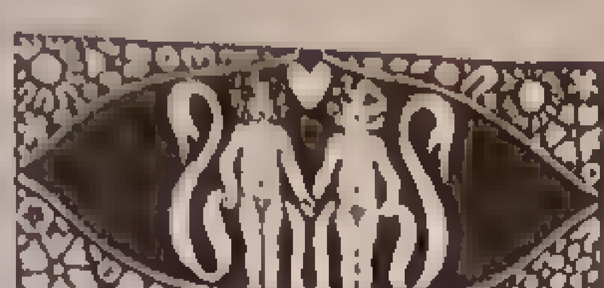
– У вас, судя по всему, спортивная семья – и вам, и мужу нужно следить за собой. Что именно вы для этого делаете?

– То, что Сережа следит за собой, мне очень нравится. Пытаюсь и я не отставать от него. Конечно, не занимаюсь спортом ежедневно – это нереально. Но маленькая тренажерная комната у нас есть, и я туда заглядываю. Уже года четыре я не ужинаю после семи вечера, даже если бывают ночные концерты. Съедаю яблоко, или огурец, или кусочек белого мяса. Но если вижу, что все-таки набрала несколько лишних килограммов, то сажусь на диету. Если сижу на ней дней семь, то скидываю где-то килограмма четыре. И переношу ее легко, чувство голода не особо ощущается.

– И что это за диета?

– Очень простая. Утром выпиваю стакан апельсинового сока и съедаю одно яйцо всмятку. В обед – салат из свежей белокочанной капусты и моркови, заправленный оливковым маслом и лимонным соком, стакан настоя шиповника. Ужин – 150 граммов вареной курицы с гарниром из риса без соли, яблоко, стакан чая с молоком без сахара. Рис, чтобы не приелся, можно заменять тертой свеклой, винегретом. Если очень хочется кушать перед сном, то можно выпить стакан кефира.

Беседовала Светлана Ткачева.






Наш астролог – Наталья Валентиновна Стоянова.
Действенная помощь в сложных жизненных ситуациях на основе вашего личного гороскопа.
Телефон: 8-916-880-2142
e-mail: stonat@rol.ru
Сайт: http://astro4u.narod.ru/sto/

власть над мужчиной – опасная трясина

27 августа – 2 сентября

	ВНЕШНОСТЬ, ЛЮБОВЬ, БРАК	ДОМ И СЕМЬЯ	ЗДОРОВЬЕ	РАБОТА И ДЕНЬГИ	УДАЧНЫЕ ДНИ
ОВЕН (21.03 - 19.04)	властью над мужчинами злоупотреблять опасно. Носите желтое	семейные вылазки на природу – очень полезное развлечение	делайте зарядку под музыку или на берегу водоема	придется разгребать рабочие завалы	27 августа
ТЕЛЕЦ (20.04 - 20.05)	вы сможете установить более прочные интимные отношения. Ваш цвет – голубой	дом потребует повышенной безопасности и комфорта	удачное время для начала лечения	соблюдайте осторожность в денежных делах	2 сентября
БЛИЗНЕЦЫ (21.05 - 21.06)	вы слишком обидчивы и цепляетесь к пустякам	в семейных делах возьмите управление на себя	необходимо защитить сердечно-сосудистую систему	благоприятно дополнительное обучение по вашей специальности	28 августа
РАК (22.06 - 22.07)	иногда подарки – во вред, а не на пользу	пусть в доме будет больше музыки и пения	возможно обострение наследственного заболевания	вероятны денежные сюрпризы	29 августа
ЛЕВ (23.07 - 22.08)	новые встречи могут изменить ваш образ жизни	вспомните о старых семейных традициях	полезны игровые виды спорта	ищите для себя новые источники дохода	1 сентября
ДЕВА (23.08 - 22.09)	только искренность поможет достичь взаимопонимания с любимым человеком	трудоемкие дела лучше выполнять всей семьей	есть риск обострения заболеваний щитовидной железы и пищевода	ваша финансовая ситуация поменяется на более благоприятную, но не сразу	28 августа
ВЕСЫ (23.09 - 22.10)	в любви не торопите события	планируйте будущее в кругу домочадцев	возможно ухудшение течения воспалительных заболеваний	могут поменяться условия вашей работы	27 августа
СКОРПИОН (23.10 - 21.11)	не давайте апатии завладеть вами. Шоколадный и лимонный цвета взбодрят вас	именно семья утешит и вдохновит	алкоголь категорически противопоказан	от вас потребуется нестандартный подход к работе	31 августа
СТРЕЛЕЦ (22.11 - 21.12)	не заставляйте возлюбленного быть таким же, как все	возможно неожиданное изменение планов	благоприятное время для отдыха и восстановления сил	делайте свою работу размеренно, с толком и расстановкой	2 сентября
КОЗЕРОГ (22.12 - 19.01)	испытывайте своего избранника до тех пор, пока не будете в нем уверены на все сто процентов	общайтесь почаще с дальними родственниками	могут возникнуть застойные процессы в организме	возможны денежные надувательства	1 сентября
ВОДОЛЕЙ (20.01 - 18.02)	помогите своему другу пережить сложный для него период	устраивайте домашние посиделки	исключите из рациона жирную пищу	можете получить поощрение от руководства	29 августа
РЫБЫ (19.02 - 20.03)	следите не только за своей внешностью, но и за тем, как выглядит любимый человек	возможны мелкие семейные конфликты	существует опасность половых инфекций	чтобы добиться большего, работайте в команде	31 августа

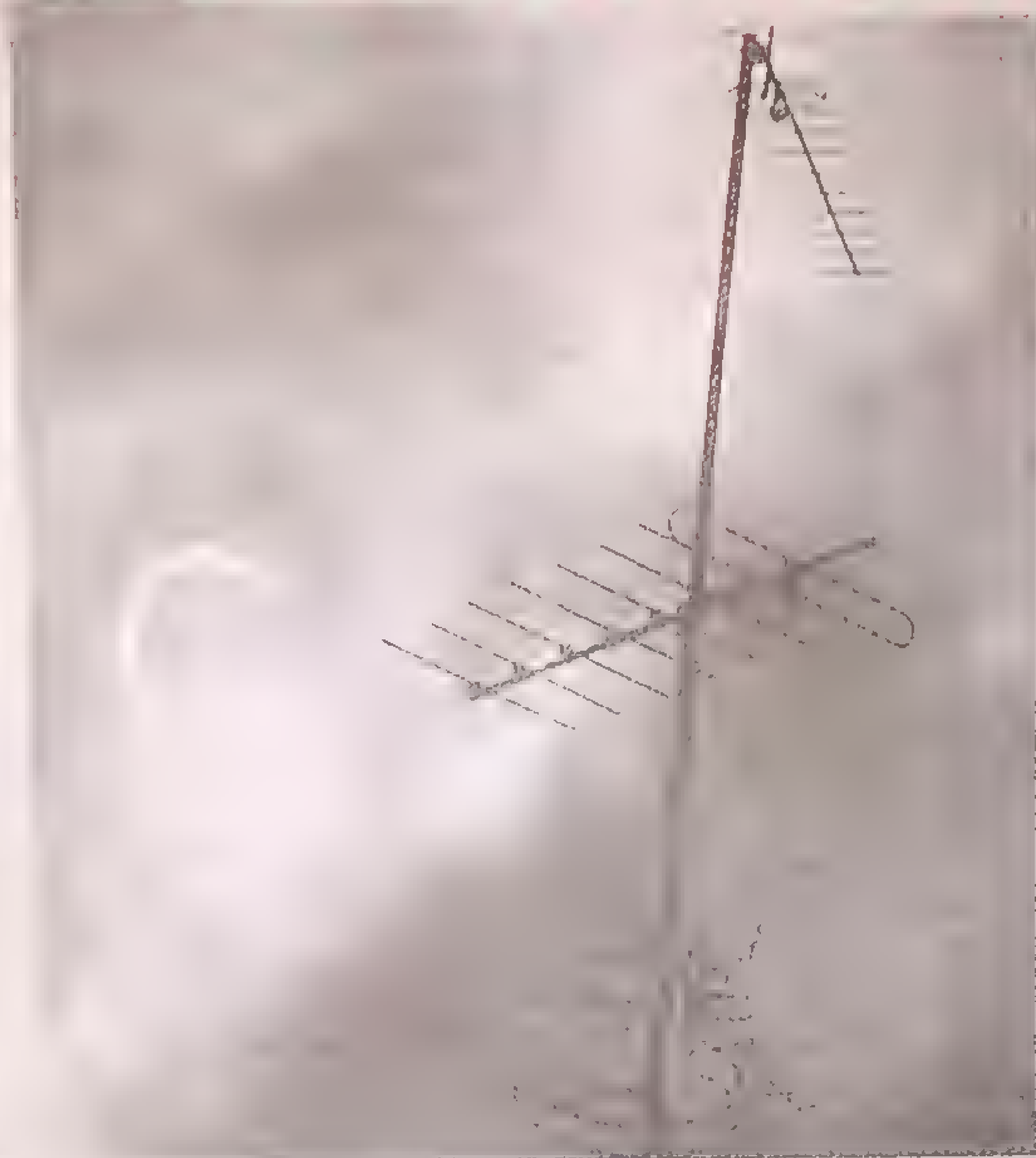







Ночь неразрывно связана с тайной: вещие сны, гадания, магические ритуалы... Оказывается, по приметам ночи можно предсказывать и погоду, и даже будущее.

Темной ночи шепоток



Ночи холоднее – привидения злее

Уже с середины июля ночи становятся длиннее: «Петр и Павел день убавил», а с конца июля – холоднее. О зиме можно судить по ночи, следующей за 7 августа: «Если она холодная и свежая, то зима наступит рано и ожидается морозная», а вот купаться нужно прекращать еще раньше – после ночи на 2 августа (Ильин день). В старину говорили, что Илья-пророк ездит на конях по небу и от быстрого бега одна из лошадей теряет подкову, которая падает в воду, и вода сразу холоднеет.

Еще холоднее ночи с 19 августа, да и вечера тоже. В это время в народе заприметили: начинает свои происки нечистая сила. В ночь на мученика Евпла (24 августа) на кладбищах появляются привидения: слышны свист, вой и странные, жуткие песни, а белый конь без всадника ищет своего хозяина. В ночь на Агафона Огуменника (4 сентября) крестьяне сторожили гумна от леших, для этого выходили в тулупах наизнанку и с кочергою в руках.

Звезды на небе – урожай в поле

Если звезд на небе много, то и урожай богатый. Правда, не в каждую ночь звезды об этом говорить станут. Гадать о погоде и урожае, например, надо в ночь на Вениамина (26 октября): яркие звезды – к морозу, тусклые – к оттепели, а сильное мерцание звезд синим светом – к снегу и урожаю. По ночи на день святого Василия (Старый Новый год) можно судить о том, каким будет весь будущий год: если в эту ночь ветер дует с юга – год будет жарким и благополучным, с запада – изобильным на молоко и рыбу, с востока – щедрым на фрукты, а вьюга сулит богатый урожай орехов.

Жених дверь запрет – ночь удачно пройдет

Ночные приметы рождались и в связи с такими важными событиями, как новоселье или свадьба. День 14 сентября считался удачным для переезда. Некоторые в ночь перед этим событием запирали в доме петуха, который своим кукареканьем разгонял всю нечистую силу. Эта традиция сегодня почти забыта даже в глухих русских деревнях, а вот в приметы первой брачной ночи до сих пор верят многие. Например, подушки новобрачным надо укладывать так, чтобы наволочки соприкасались пуговицами – тогда будет семья дружной. Или такая примета: запирать дверь, когда все гости разойдутся, должен непременно жених, иначе в первую же брачную ночь новобрачные поссорятся.

Приметы читала Юлия Калинова.

Газета «Между нами, женщинами» №32 август 2006 г.

Учредитель ООО «Диалог – 21 век»
Издатель ЗАО «Собеседник»

Зарегистрирована в Министерстве РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций ПИ № 77-15762 от 26 июня 2003 г.

Главный редактор – Ю. Пилипенко

Шеф-редактор – И. Липовец
Зам. шеф-редактора – Г. Белоус
Художник – К. Мадаминова
Фото на обложке – Д. Преображенского

Подбор фото – Д. Табашников
Выпускающий – М. Лунина
Директор – С. Цыганов

Адрес учредителя: 103009, Москва, ул. Тверская, д. 10, стр. 1
Адрес редакции (*для писем*): 127055, Москва, ул. Новослободская, 73, строение 1, газета «Собеседник»
Телефон для справок: (495) 685-46-61
Факс: (499) 973-20-54, 250-06-80
Служба рекламы: reklama@sobesednik.ru; (495) 685-28-45, 685-79-87
Служба продаж: Sale@Sobesednik.ru; (495) 685-08-80, 251-59-17
Служба подписки: (495) 685-76-45
Служба маркетинга и PR: (495) 685-19-62

Подписные индексы:
16461 – в Объединенном каталоге «Пресса России»
16733 – в Региональном каталоге «Почта России»

Торговая марка и имя «Между нами, женщинами» являются собственностью ООО «Диалог – 21 век»

Тираж – 108.000 экз.
Отпечатано в ООО «Типография Михайлова-С», г. Смоленск
Подписано в печать 10.08 2006 г
Заказ № ***22137***

Перепечатка материалов возможна только с письменного разрешения редакции.

Космонавт в США | Гормон, будоражит кровь | 5 | Газ при пожаре | Польская госпожа | Единица мощности

Получатель | Высшее достижение | Рабство | Глянец | Серебристый металл | ... Борзов | 2

От него краснеют | Часть рубашки | Рабочее место актера | Раздел книги | Америка

Шляпа папы римского | «Мартышка и ...» | Лицедей

Контачит по сигналу | Снаряд для лука | 3600 секунд | Вал, авто | Стрельбище | Одногорбый верблюд

Главная артерия | Подземный бог | Налог пушниной | Капитан ковчега

Уважаемые читательницы!



Немного приключений, немного любви, чуть-чуть белой магии и много детективных историй! Что это: сказка для взрослых или детектив с элементами мистики? Судите сами!

Отгадайте ключевое слово, напишите его на открытке, пришлите в редакцию с пометкой «Наш сканворд-32» до 12 сентября и выиграйте сразу три книги из серии «Приключения мага» от издательства «Гелеос»!

Ключевое слово сканворда, опубликованного в «Между нами, женщинами» № 27, – «природа». Поздравляем победителей:

Солодухина Е.Л., п.Стайки (Псковская обл.);
Кормова В.В., с.Павино (Костромская обл.);
Захарьину А., п. Капыревщина (Смоленская обл.).

Ключевое слово: 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6

Тусовка ведьм | «Тихая» река

Ставка, расценки | Голос тигра

Тонкая веревка | Устроенность быта

Защитник окружающей среды | Поступок | 3 | Религиозная община

Бейсбольная ... | Задаток

Учение о морали | Право запрета | Геометрическое тело

Покрышка | Частица с зарядом

Вид маневра войск | Отбитый кусок

Туловище | Его им же вышибают | Казачий чин | Отверстие в носу | Кровососы | Головной ... | Обезьяна

Признак болезни | Метательное оружие | ... по фазе | Демонстрация

Душистая трава | ... на колесиках | Фомка | Газета Ленина | Сочетание симптомов | Японские шашки

Бамбуковый медведь | Наследственность | Баба в ступе | Эпоха

Бартер для шила | Мера длины | Телега из Азии | 4 | Понятие мира и вечности

На стенах | Убеждение | Ноша, тяжесть | 1 | «... капитана»

6 | Поем втроем | Состояние без сознания | Охотничья собака | Волчок

автор сканворда Михаил Проровский

Читайте в следующем номере:

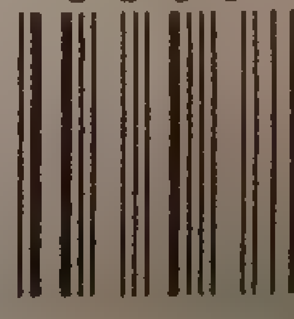
Что носить этой осенью

Рабочие стрессы

Выбираем тушь и тени

ISSN 1728-8606





Выходит 2 раза в месяц

Готовим ВКУСНО

Кулинарные рецепты для будней и праздников

№ 9 (22)
август
2004 г.

Крокеты из кур Стр. 3

Суп с галушками Стр. 4

Свиной рулет с зеленью Стр. 7

Перец, фаршированный творогом Стр. 15

Картофельные батончики с куриным рагу Стр. 16

На свежем воздухе!

ПОДПИСНЫЕ ИНДЕКСЫ

25983 — Каталог «Роспечать»

50810 — местный каталог для жителей г. Белгорода и Белгородской области

Салат с макаронами



250 г спиралевидных макаронных изделий, 2 помидора, 1 красный или зеленый перец, 1 небольшой пучок зеленого лука, 100 г вареных грибов, 1/2 банки консервированного зеленого горошка, 300 г вареного мяса курицы, 200 г майонеза; соль по вкусу.

В подсоленной воде отварить макаронные изделия, откинуть на дуршлаг, промыть холодной водой и выложить в глубокую тарелку. Помидоры промыть, нарезать небольшими ломтиками. Перец промыть, разрезать пополам, удалить семена и перегородки, нарезать соломкой. Зеленый лук промыть, обсушить, мелко нарезать. Грибы и курицу нарезать небольшими кусочками. Подготовленные продукты соединить с макаронными изделиями, добавить зеленый горошек, заправить майонезом и хорошо перемешать.

От наших читателей

Салат «На скорую руку»

1 пачка вермишели быстрого приготовления, 2–3 вареных яйца, 1 свежий огурец, по 1/2 пучка зеленого лука и укропа; майонез по вкусу.

Вермишель со специями залить кипятком на 3–5 минут, затем жидкость слить и выложить вермишель в глубокую салатницу. Яйца очистить, мелко нарезать. Огурец промыть и нарезать мелкими кубиками. Зеленый лук и укроп промыть и мелко нарезать. Подготовленные яйца, огурец, зеленый лук, укроп переложить к вермишели, залить майонезом, перемешать. Салат готов.

Скибина Галина, г. Губкин

Рыбный холодец «Морская звезда»

1 банка сардин в масле, 2 куриных бульонных кубика, 1 пакетик желатина, 1 л кипяченой воды, 2 вареных яйца, 1 вареная морковь.

Желатин залить 1/2 стакана холодной кипяченой воды, размешать и оставить на 1 час для набухания. Сардины выложить на 4 полупорционные тарелки, сверху каждый кусочек украсить половинкой яйца, вырезанного в виде морской звезды и кусочками моркови. Оставшуюся воду влить в кастрюлю, добавить бульонные кубики и сок из сардин, довести до кипения, затем влить подогретый на слабом огне, растворенный желатин, размешать и разлить бульон по тарелкам с рыбой. Остудить и поставить в холодильник до застудневания.

Матвеева И. А., г. Тверь

ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

* Если трещину в лопнувшем помидоре присыпать солью, он не заплесневеет и не будет гнить.

* Перед приготовлением цветную капусту очищают от зеленых листьев, вырезают кочерыжку на 1 см ниже начала разветвления соцветий, а затем промывают.

Фаршированные огурцы

4 крупных огурца.
<u>Начинка:</u> 3 сосиски, 4 ст. л. вареного риса, 1 луковица, 3 ст. л. растительного масла; зелень укропа, перец, соль по вкусу.

Огурцы промыть, очистить, разрезать вдоль на половинки, удалить семена.

Приготовить начинку. Сосиску и очищенный лук мелко нарезать, добавить рис, поперчить, посолить, перемешать. Половинки огурцов наполнить подготовленным фаршем, соединить и перевязать ниткой. Выложить огурцы на противень, полить растительным маслом, поставить в духовку на 10-15 минут. Затем достать из духовки и посыпать мелко нарезанной зеленью укропа.

УЛЫБНИСЬ!

– Дайте мне, пожалуйста, банку сардин в масле.

– Вам какие: португальские, испанские, французские?

– Все равно. Мне же с ними не говорить!

От наших читателей

Цветная капуста с грибами

500 г шампиньонов, 1 кг цветной капусты, 1 стакан томатного соуса, 1 луковица, 3 ст. л. растительного масла; молотая гвоздика, сахар, перец, соль по вкусу.

Цветную капусту промыть, разобрать на соцветия и отварить в подсоленной воде до готовности, выложить на дуршлаг, дать воде стечь.

Приготовить соус. Грибы промыть, нарезать тонкими ломтиками. Лук очистить и мелко нарезать. В сковороде на растительном масле обжарить лук и грибы до золотистого цвета. Затем добавить сахар, томатный соус, гвоздику, поперчить, посолить, накрыть крышкой и тушить на слабом огне 5–7 минут. В готовый грибной соус выложить подготовленную цветную капусту, осторожно перемешать и выдержать на слабом огне еще 2–3 минуты.

Бублик Н. Ю., г. Алексеевка

Фаршированные крабовые палочки

3 вареных яйца, 3 дольки чеснока, 2 ст. л. натертого сыра, 1 упаковка крабовых палочек (240 г); майонез по вкусу.

Вареные яйца, очищенный чеснок натереть на мелкой терке, добавить сыр, заправить майонезом, перемешать. Крабовые палочки освободить от пленки, осторожно развернуть, начинить подготовленной смесью, свернуть.

Киреева Галина, г. Ст. Оскол

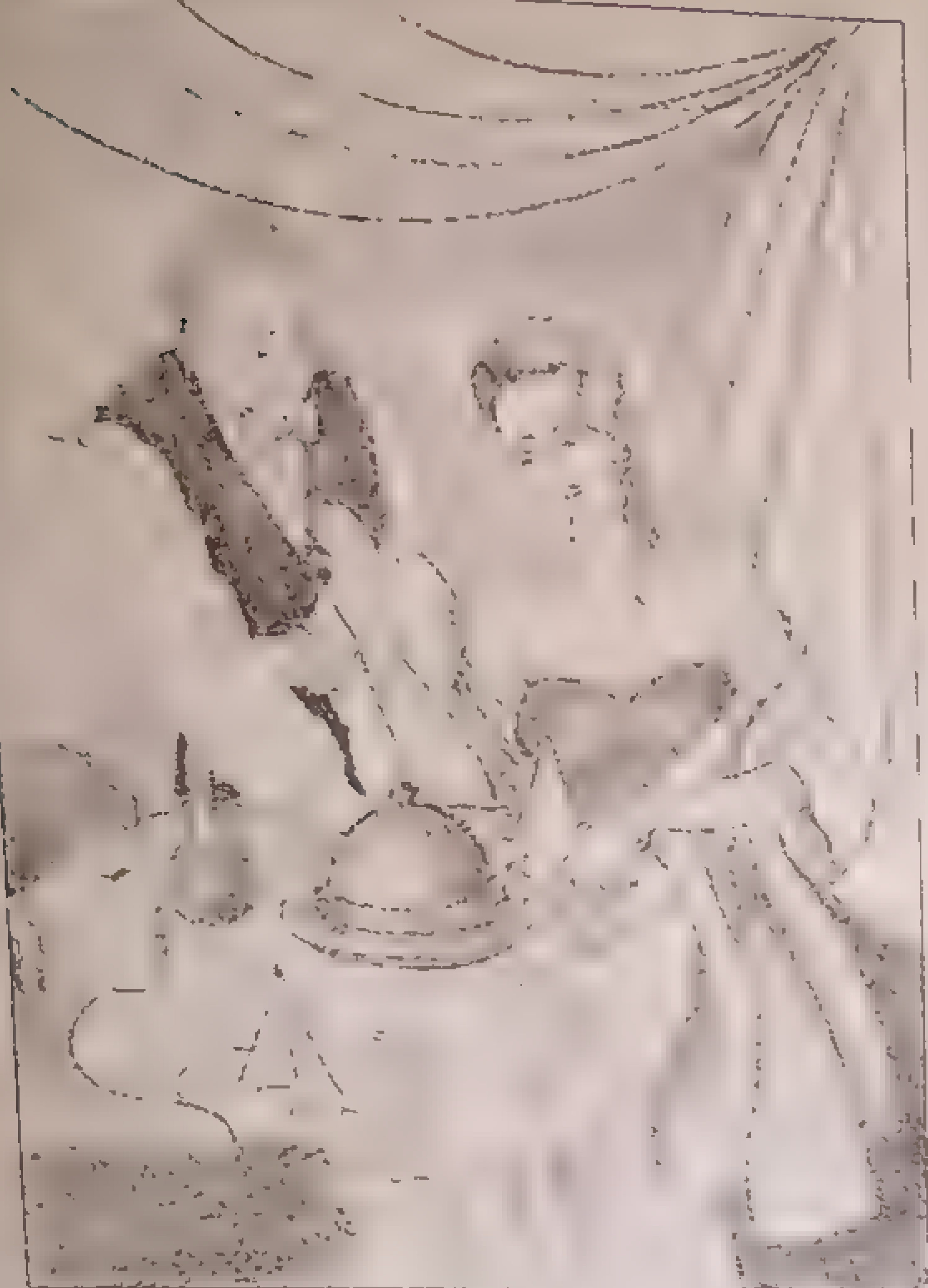
Баклажаны «соте»

4-5 баклажанов, 1-2 сладких перца, 2 помидора, 1/2 пачки сливочного масла, 4 ст. л. растительного масла; зелень петрушки, соль по вкусу.

Баклажаны промыть, освободить от кожицы (у молодых баклажанов кожицу можно не снимать), нарезать кружочками, слегка посолить и обжарить на сковороде в смеси сливочного и растительного масла. Отдельно обжарить промытые и мелко нарезанные помидоры, нарезанный соломкой перец, посолить, перемешать. На блюдо уложить обжаренные кружочки баклажанов, на каждый кружочек ложкой положить смесь помидоров с перцем. Сверху посыпать промытой и мелко нарезанной зеленью петрушки. Подавать горячими как самостоятельное блюдо или как гарнир к мясу.

Кокшенова М. Г., г. Краснодар

ГОРЯЧИЕ ЗАКУСКИ



Пожалуй, самая быстрая и удобная еда, которая в последнее время приобретает все большую популярность как самостоятельное блюдо – это горячие закуски. Практически ни одна трапеза не обходится без них. Что, кроме бутербродов, мы едим на завтрак? Яичница, омлет, легкие овощные блюда давно занимают почетное место в нашем утреннем рационе.

Горячие закуски, как правило, несложны в приготовлении (исключение составляют праздничные закуски). Их можно приготовить практически из любых видов продуктов в самых различных комбинациях: из сыра и яиц, из мяса и птицы, из рыбы и морепродуктов, из овощей и грибов. Подают их на специальных порционных сковородах или в кокильницах, поставленных на закусочные тарелки, покрытые бумажной салфеткой. Отдельно подают подогретые соусы. Горячие закуски могут стать украшением любого стола. На страничке собраны рецепты как повседневных, так и праздничных блюд. Надеемся, что каждая хозяйка найдет для себя что-нибудь интересное.

Говядина по-китайски

300 г филе говядины, 2 ч. л. крахмала, 1 пучок зеленого лука, 3 моркови, 4 ст. л. растительного масла (без запаха), 4 ст. л. острого томатного кетчупа, 2 ст. л. соевого соуса, 2 ч. л. пасты карри, 1 красный перчик чили; черный перец, соль по вкусу.

Мясо промыть, обсушить, нарезать полосками, поперчить, посолить, обвалять в крахмале. Лук промыть, обсушить и нарезать колечками. Морковь промыть, очистить, нарезать соломкой. Перчик чили разрезать вдоль, вычистить семечки и мелко нарезать. В глубокой сковороде раскалить масло, обжарить на нем мясо до готовности, добавить подготовленные овощи и жарить, помешивая, 3 минуты. Затем долить 1 стакан воды, добавить кетчуп, соевый соус, пасту карри и еще раз прокипятить. Подавать с белым хлебом.

Крокеты из кур

600 г куриной мякоти, 250 г шампиньонов, 1 стакан растительного масла, 1 стакан панировочных сухарей, 4 ст. л. муки, 2 яйца, соус или кетчуп для подачи, зелень петрушки для оформления; перец, соль по вкусу.



Куриную мякоть, промытые и обсушенные грибы пропустить через мясорубку, добавить 1 яйцо, поперчить, посолить, хорошо перемешать. Из полученной массы сформовать шарики. Запанировать их в муке, смочить в оставшемся взбитом яйце, обвалять в панировочных сухарях и обжарить в большом количестве растительного масла. При подаче в центр блюда поставить соус или кетчуп в круглом соуснике, а вокруг него разложить крокеты. Оформить листиками петрушки. Отдельно можно подать картофельные чипсы.

От наших читателей

Сыр, обжаренный в панировке

200 г твердого сыра, 2 ст. л. муки, 2 яйца, 1/2 стакана растительного масла, 3 ст. л. паприки, 1,5 ст. л. панировочных сухарей; соль по вкусу.

Сыр нарезать ломтиками толщиной 0,5 см, обвалять в муке, затем в паприке. Обмакнуть во взбитые яйца, запанировать в сухарях и обжарить в кипящем растительном масле. Подавать к столу горячим.

Бекетова А. Т., г. Губкин

Фаршированные шампиньоны

15 шампиньонов средней величины, 50 г сливочного масла, 2 ст. л. растительного масла, 1 луковица, 1 яйцо, 2 ст. л. тертого сыра, 2 ст. л. панировочных сухарей; зелень петрушки, соль по вкусу.

Шампиньоны очистить, промыть. Ножки отделить от шляпок, просушить, мелко нарезать, соединить с очищенным, мелко нарезанным и спассерованным на растительном масле луком, добавить промытую и мелко нарезанную зелень петрушки, яйцо, посолить, перемешать. Полученной массой наполнить шляпки шампиньонов, посыпать их тертым сыром, сухарями, сверху выложить по кусочку сливочного масла. Грибы сложить на противень, смазанный растительным маслом (1 ст. ложка), поставить в духовку и запекать до образования румяной корочки. Готовые шампиньоны посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

Треска, запеченная в фольге

800 г трески, 1 ч. л. неострой горчицы, 2 луковицы, 2 моркови, сок 1/2 лимона, 50 г тонко нарезанного сала, 2 ст. л. сливочного масла, 1 небольшой пучок петрушки, пищевая фольга для запекания; перец, соль по вкусу.

Рыбу промыть, обсушить, натереть перцем и солью, полить лимонным соком. Изнутри смазать рыбу горчицей. Лук очистить и мелко нарезать. Морковь очистить и натереть на крупной терке. Рыбу выложить на фольгу, предварительно смазав ее растительным маслом (1 ч. ложка). Положить часть овощей внутрь рыбы, а другую – вокруг. Сверху на рыбу выложить нарезанное сало, а овощи полить растопленным сливочным маслом. Запекать рыбу в духовке на умеренном огне в течение 1 часа.

Суп с галушками

<u>Бульон</u>: *1 л бульона, 3 картофелины, 1 морковь, 1 луковица, сливочное масло для жарки; зелень; соль по вкусу.*
<u>Тесто</u>: *1 яйцо, 2 ст. л. молока, 3 ст. л. муки; соль по вкусу.*

Приготовить галушки. Яйцо взбить венчиком, влить молоко, посолить, перемешать, всыпать муку и замесить тесто, по консистенции круче, чем для оладий (не жидкое и не крутое). В кипящий бульон выложить очищенный, промытый и нарезанный кубиками картофель, варить 5-10 минут. Тем временем очистить морковь и лук, нарезать небольшими кусочками и обжарить на сковороде на сливочном масле до золотистого цвета. Обжаренные морковь и лук выложить в суп. Чайную ложку обмакнуть в кипящий бульон, зачерпнуть немного теста и опустить снова в бульон, сформированная галушка должна легко отстать от ложки. Таким же образом сделать остальные галушки. Суп с галушками проварить на слабом огне в течение 5 минут. При подаче разлить в порционные тарелки и посыпать мелко нарезанной зеленью укропа.

От наших читателей

Суп из кабачков

Потому, как овощной сезон сейчас в самом разгаре, предлагаю приготовить настоящий летний суп.

2 кабачка, 1 л воды, 1/2 стакана растительного масла, 1 стакан молока, 1 пучок зеленого лука, 1 пучок зелени укропа, 1 ст.л. муки (без верха), 3 ст.л. риса, 1 вареное яйцо, сметана для подачи; перец, соль по вкусу.

Кабачки промыть, обсушить, нарезать маленькими кубиками. Зеленый лук промыть, обсушить, мелко нарезать. Подготовленные кабачки и лук выложить в кастрюлю с разогретым растительным маслом, обжарить до золотистого цвета, затем обсыпать мукой и при постоянном помешивании еще раз все вместе обжарить. Затем залить водой, смешанной с молоком, выложить промытый рис и варить на слабом огне 15-20 минут. За 5 минут до окончания варки заправить суп сметаной, мелко нарезанным яйцом, промытой и мелко нарезанной зеленью.

Аксенова Ольга, г. Тула

От наших читателей

Борщ постный с фасолью

2 средние свеклы, 1/2 среднего кочана капусты, 1/2 стакана вареной фасоли, 1 баклажан, 1 морковь, 1 корень петрушки с зеленью, 1 луковица, 4 ст.л. растительного масла, 1 ст. л. томатного пюре, 1 ст. л. муки; лавровый лист, перец, соль по вкусу.

Свеклу очистить, промыть, нарезать соломкой и обжарить на растительном масле (1,5 ст. ложки). Баклажан промыть, очистить, нарезать тонкими кружочками, обвалять в муке и также обжарить на растительном масле (1 ст. ложка). Лук, морковь и корень петрушки очистить, промыть, мелко нарезать соломкой и обжарить на оставшемся растительном масле. Капусту нашинковать. В кипящую воду (2,5 литра) положить подготовленные свеклу, баклажан, капусту. Варить около 20 минут, а затем добавить в борщ обжаренные коренья, лук, томатное пюре, фасоль, лавровый лист, поперчить, посолить и варить в течение 15 минут. Готовый борщ разлить по тарелкам и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

Безрукова Н. И., г. Смоленск

ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

* Фасоль будет вкуснее, если первую воду сменить сразу после закипания, а во вторую, в которой она будет вариться дальше, влить немного растительного масла.

Мясной бульон с запеченным рисом

<u>Для бульона</u>: *300 г супового мяса, 1,5 л воды, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 луковица, 1 лавровый лист, 3-4 горошины черного перца; соль по вкусу.*
<u>Для риса</u>: *1/2 стакана риса, 2 яйца, по 1 ст.л. сливочного масла и панировочных сухарей, 1/2 стакана тертого сыра; соль по вкусу.*

Суповое мясо промыть, выложить в кастрюлю, залить водой, поставить на огонь, довести до кипения, снять шумовкой образовавшуюся пену, затем добавить очищенные коренья, лук, перец, лавровый лист, посолить и варить на слабом огне в течение 2 часов. Затем бульон процедить.

Приготовить рис. Рис отварить в подсоленной воде (1 литр), откинуть на дуршлаг, дать воде стечь, переложить в миску, добавить яйца, масло, часть натертого сыра. Все хорошо размешать и выложить на смазанную растительным маслом (1 ч. ложка) и посыпанную панировочными сухарями сковороду. Поверхность риса выровнять ножом, посыпать оставшимся сыром, поставить в духовку и запекать в течение 15-20 минут. Запеченный рис слегка охладить, выложить на тарелку (опрокинув сковороду), нарезать, разложить в порционные тарелки и залить горячим бульоном.

УЛЫБНИСЬ!

Это произошло в столовой. Гражданин Сонин поскользнулся и вылил весь суп на белые брюки. К счастью, когда брюки высохли, на них не осталось ни единого пятнышка. Сонин выразил благодарность коллективу столовой.

Суп с гречкой



400 г филе курицы, 3 картофелины, 1,5 л воды, 2 моркови, 2 луковицы, 1/2 стакана гречки, 3 ст.л. растительного масла; зелень, перец, соль по вкусу.

Филе курицы нарезать небольшими кусочками, сложить в кастрюлю, добавить очищенные 1 морковь и 1 луковицу, залить водой, дать закипеть и варить на слабом огне 30 минут. Оставшиеся морковь и лук промыть, нарезать небольшими кусочками, спассеровать на растительном масле, выложить в куриный бульон, затем добавить очищенный, промытый и нарезанный кубиками картофель, промытую гречку, поперчить, посолить и варить в течение 15 минут. При подаче посыпать мелко нарезанной зеленью.

ПИЩА, ПРИГОТОВЛЕННАЯ САМОЙ ПРИРОДОЙ



Такое определение коровьему молоку дал академик И. П. Павлов. Действительно, ни один пищевой продукт не содержит столько ценных веществ и при этом не усваивается организмом так легко, как молоко. Оно полезно и необходимо не только детям, но и взрослым. Уже не одну сотню лет ученые ведут между собой споры, в какой степени полезна та или иная еда. И только в значимости молока и кисломолочных продуктов для человеческого организма не сомневается до сих пор ни один ученый. О молочных реках мечтали в своих сказках наши предки. Эта фантазия воплощала реалистическую мечту о желанном. Испокон веков крестьянин стремился обеспечить свою семью сначала хлебом и молоком, а уж потом "чем Бог пошлет". Отсюда и извечная мечта о "молочных реках" - символе сытости и благополучия. Без молока и молочных блюд трудно себе представить повседневный стол. Широко распространенным молочным блюдом являются молочные супы, которые готовят на цельном молоке или молоке, разбавленном водой, а также на сгущенном (без сахара) или сухом молоке. В состав молочных супов входят различные макаронные изделия, крупы (рис, пшено, манка и т.д.). Рецептов таких супов много, некоторые из них мы хотели бы предложить нашим дорогим хозяйкам.

От наших читателей

Суп молочный с меренгой

5 яиц, 1 стакан сахарной пудры, 8 стаканов молока; ванилин, соль по вкусу.

Белки взбить в густую пену, продолжая взбивать, осторожно ввести размешанную с ванилином сахарную пудру. Подготовленную массу брать столовой ложкой в виде клецек и опускать в кипящее подсоленное молоко. Варить на слабом огне 3-5 минут. Подавать к столу горячим или холодным.

Суп молочный с морковью

5 картофелин, 3 моркови, 6 стаканов молока, 2 ст. л. сливочного масла; сахар, соль по вкусу.

Картофель очистить, промыть, нарезать крупными дольками. Морковь очистить, промыть, нарезать кружочками и отварить в небольшом количестве подсоленной воды в течение 15-20 минут, затем положить подготовленный картофель и продолжать варку до готовности овощей. Остаток воды слить, суп залить кипящим молоком, добавить сливочное масло, сахар, соль и довести до кипения.

Илюшина О. С., г. Белгород

Суп молочный с желтками

3/4 стакана муки, 2/3 стакана сахара, 3 сырых желтка, 8 стаканов молока; ванилин, сливочное масло, соль по вкусу.

Муку, непрерывно помешивая, поджарить до желтоватого цвета, развести небольшим количеством молока (1/2 стакана). Затем влить в слегка остуженное вскипяченное молоко, добавить растертые с сахаром желтки, ванилин, посолить, тщательно перемешать и прогреть на огне, не доводя до кипения. При подаче заправить суп сливочным маслом.

Суп молочный по-немецки

4-5 ломтиков хлеба без корочки, 1 ст. л. сахара, 2 яйца, 1/2 л молока; соль по вкусу.

Ломтики хлеба нарезать квадратиками, посыпать сахаром, выложить на противень и поджарить в духовке до золотистого цвета. Затем выложить в кастрюлю. Отдельно вскипятить молоко, энергично помешивая, влить в него взбитые яйца, залить полученной смесью хлеб и посолить.

Суп молочный манный с изюмом

1 л молока, 1/2 стакана манки, 1 ст. л. изюма; сливочное масло, сахар, соль по вкусу.

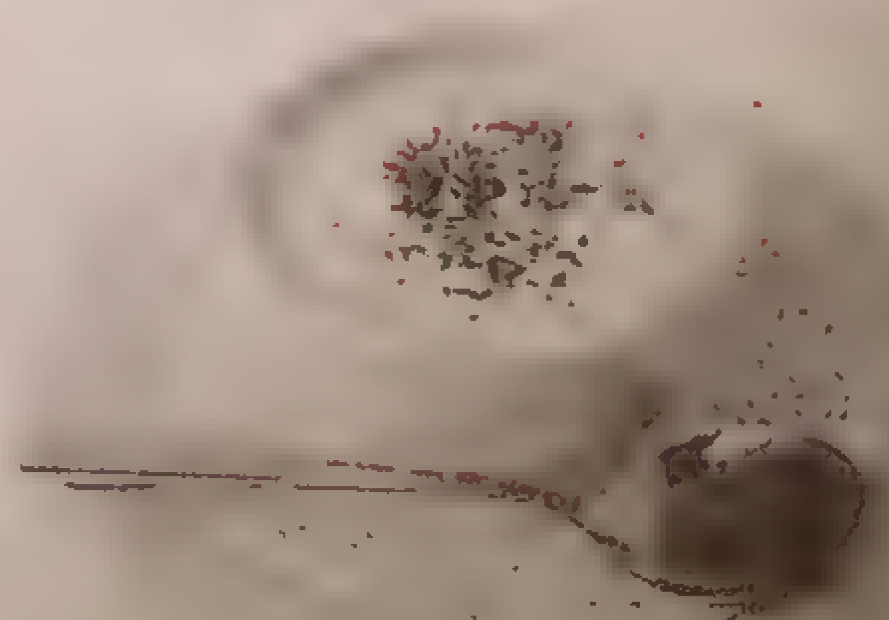
В кипящее молоко засыпать манку, непрерывно помешивая, чтобы не образовалось комков, положить промытый изюм, сахар, посолить и варить на слабом огне 3-5 минут. При подаче в порционные тарелки положить по кусочку сливочного масла.

ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

* Если молоко "убежало", накройте залитую им поверхность плиты мокрой газетой. Это помешает запаху распространиться по всему помещению.
* У подгоревшего молока исчезнет неприятный привкус, если кастрюлю с молоком поместить в посуду с холодной водой, а в молоко насыпать немного соли.

Суп молочный с клецками

8 стаканов молока, 3 ст. л. сахара, 1 ст. л. сливочного масла; соль по вкусу.
<u>Для клецек</u>: 2 ст. л. сливочного масла, 1 яйцо, 2/3 стакана муки, 3 ст. л. молока, 1 ч. л. сахара; тертый шоколад, соль по вкусу.



Приготовить клецки. Масло растереть с яйцом, добавить муку, молоко, сахар, соль, замесить тесто. Готовое тесто брать чайной ложкой, опускать в кипящее молоко и варить на слабом огне 10 минут. За несколько минут до готовности добавить сахар, соль, сливочное масло.

Мясные острые оладьи

400 г мясного фарша, 4-5 картофелин, 1 луковица, 2 дольки чеснока, 3 яйца, 1 ч. л. мускатного ореха, 1 ч. л. кориандра, растительное масло для жарки, зелень петрушки для оформления; перец, соль по вкусу.

Картофель очистить, промыть, отварить в подсоленной воде, теплым растолочь в пюре. В мясной фарш добавить очищенный и мелко нарезанный лук и чеснок, мускатный орех, кориандр, яйца, поперчить, посолить. Полученную массу хорошо перемешать и соединить с картофельным пюре. Сформовать небольшие оладьи и обжарить их в разогретом растительном масле по 3 минуты с каждой стороны. Подавать с отварным рисом, оформить промытой, обсушенной зеленью петрушки.

От наших читателей

Курица в соусе из грецких орехов

1 курица, 1 стакан очищенных грецких орехов, 1 небольшая головка чеснока, 1 луковица, растительное масло для жарки; зелень, перец, соль по вкусу.

Курицу промыть, разделать на порционные куски и обжарить в сковороде на растительном масле до золотистой корочки. Затем сложить курицу в огнеупорную посуду, поперчить, посолить, залить кипятком так, чтобы вода слегка покрывала куски, поставить в духовку и тушить до тех пор, пока курица не станет мягкой.

Приготовить соус. Орехи обжарить на сковороде без масла. Очищенный и мелко нарезанный лук спассеровать на жире, оставшемся после жаренья курицы, добавить очищенный и выдавленный через чеснокодавку чеснок, орехи, промытую и мелко нарезанную зелень, залить 1/2 стакана куриного бульона, потушить на слабом огне 2-3 минуты. Полученным соусом залить курицу и оставить в духовке еще на 5 минут.

Ростова Н. А., г. Кострома

От наших читателей

Телятина с вишнями

800 г мякоти телятины, 400 г вишни, 1 ст. л. муки (с верхом), 1/2 л мясного бульона, 1/2 пачки сливочного масла, 1/2 стакана вишневого сока; корица, перец, соль по вкусу.

Мясо промыть, обсушить салфеткой, сделать вдоль волокон глубокие проколы ножом, нашпиговать промытыми вишнями без косточек, поперчить, посолить. В глубокую сковороду, смазанную 1 ст. ложкой растительного масла, положить телятину, полить растопленным сливочным маслом, посыпать корицей, поставить в духовку на 30-40 минут. Затем добавить вишневый сок, разведенную бульоном муку и тушить до готовности (около 30 минут). Готовую телятину нарезать на порции и подать с гарниром, полив соусом, оставшимся после тушения.

Ткачева Ю. П., г. Калуга

Рыбные хлебцы

500 г филе рыбы, 300 г творога, 2 луковицы, 2 вареной моркови, 2 ст. л. сливочного масла, 2 ст. л. растительного масла; перец, соль по вкусу.

Филе рыбы нарезать на куски, пропустить через мясорубку, добавить протертый творог, очищенный, мелко нарезанный и слегка обжаренный на растительном масле лук, натертую на мелкой терке морковь, поперчить, посолить и все хорошо перемешать. Подготовленную массу выложить на смазанную растительным маслом (1 ст. ложка) сковороду, сбрызнуть растопленным сливочным маслом и запекать в духовке до румяной корочки в течение 20 минут. Готовые рыбные хлебцы нарезать на порции. Подавать с кетчупом или белым соусом.

Терещенко И. В., г. Екатеринбург

Рыба в молоке

600 г рыбного филе, 1 стакан молока, 2 луковицы, 1 небольшой пучок зелени петрушки; перец, соль по вкусу.

Филе рыбы нарезать на порционные кусочки, положить в кастрюлю, сверху разложить очищенный и нарезанный кольцами лук, поперчить, посолить, залить горячим молоком, поставить на слабый огонь и тушить 15-20 минут. За 5 минут до окончания тушения добавить промытую и мелко нарезанную зелень петрушки. Готовую рыбу вынуть из отвара, положить на блюдо, рядом – гарнир (картофельное пюре). Рыбу полить отваром, в котором она тушилась.

ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

* Рыбу в холодильнике нельзя размещать рядом с другими продуктами (молоком, маслом, творогом и др.). Это может придать им неприятный запах.

* Если перед жареньем посыпать мясо сахарной пудрой, то на нем образуется вкусная румяная корочка, а если сбрызнуть лимонным соком, то мясо станет мягче.

Окорочок "Особый"

1 куриный окорочок, 1 ст. л. растительного масла, 4-5 картофелин, 1 банка консервированной кукурузы, 1-2 луковицы, 4 ст. л. тертого сыра; майонез, соль по вкусу.

С окорочка (желательно, подмороженного) ножом обрезать мясо. Картофель очистить, промыть, нарезать кружочками. Лук очистить, нарезать колечками. В смазанную растительным маслом форму выложить куриное мясо, посолить, сверху – лук, кукурузу, картофель, посыпать сыром и залить майонезом. Поставить в разогретую духовку и запекать на умеренном огне 30-40 минут.

Пыханова А. М., г. Шебекино

Тушеная телячья печень

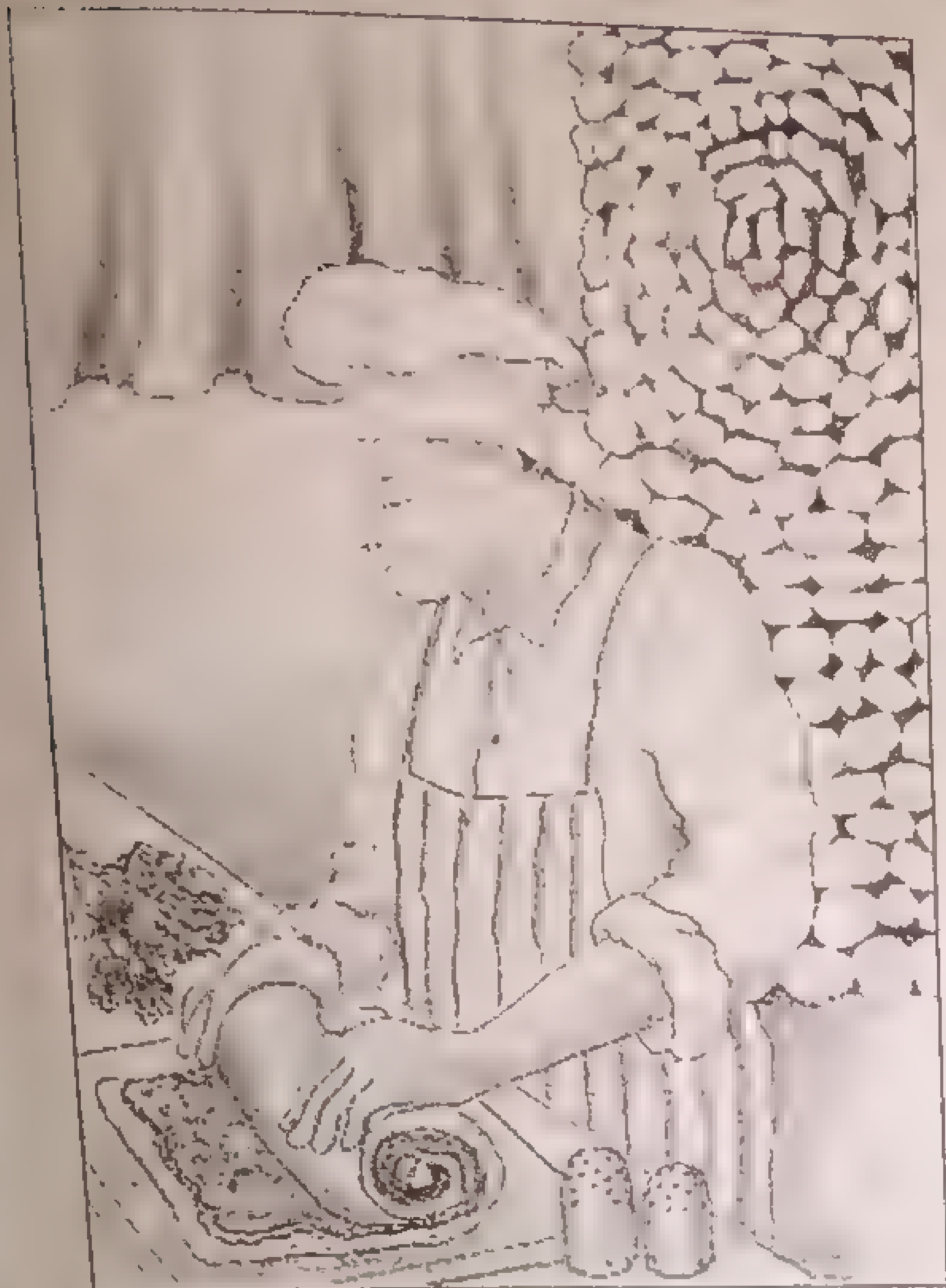
800 г телячьей печени, 1/2 л молока, 100 г шпика, 3 ст. л. сливочного масла, 1,5-2 стакана мясного бульона, 1/2 ч. л. сухого базилика, 1/2 стакана сметаны, 2 ч. л. муки; соль по вкусу.

Печень промыть, на 1 час положить в молоко. Шпик нарезать полосками шириной около 5 мм. Затем печень обсушить, нашпиговать салом, обжарить со всех сторон на разогретом масле, посолить, посыпать базиликом, залить бульоном и тушить под крышкой на слабом огне 30 минут, подливая по мере необходимости бульон. Тушеную печень нарезать ломтиками и уложить на блюдо.

Приготовить соус. Сметану слегка взбить с мукой, соединить с образовавшимся при тушении соком и прокипятить. Печень полить соусом и подавать с гарниром.

ко
жа
зе
ка
ве
шп
ро

СОЧНЫЕ И НЕЖНЫЕ РУЛЕТЫ



Рулеты пользуются большой популярностью у поваров всего мира. К классическим рецептам постоянно добавляются оригинальные идеи. Наряду с традиционными рулетами из говядины можно встретить рулеты из свинины, мяса птиц и даже из рыбы. Ну а о разнообразии начинок не стоит и говорить, здесь каждый дает волю своей фантазии. Способ приготовления зависит от свойств мяса. Рулеты из нежной куриной грудки, вырезки или рыбного филе не следует тушить. Их лучше слегка обжарить на сковороде или готовить на гриле. Можно также приготовить их на пару. Традиционные рулеты из говядины, телятины и свинины надо обязательно тушить, чтобы мясо стало мягким. При этом следует нарезать их как можно тоньше. Но главную роль конечно же играет начинка. От нее во многом зависит вкус блюда. Говядину можно наполнить шпиком, солеными или маринованными огурцами и даже квашеной капустой. Телятина, свинина и птица хорошо сочетаются с овощами, рубленым мясом или фруктами. На этой страничке собраны различные рецепты приготовления мясных рулетов.

Классические начинки для рулетов

1. Мясо посолить, поперчить и смазать горчицей. Сверху положить кусок шпика, кольца репчатого лука и кружочки соленого огурца, свернуть рулетом. Хорошо обжарить со всех сторон и потушить в томатном соусе.

2. Мясо посолить, поперчить, сверху положить кусок ветчины, шампиньоны, зелень по вкусу, свернуть рулетом. Тушить на слабом огне со сметаной или сливками.

3. Куриную грудку разрезать пополам и слегка отбить. Сверху положить кусочек ветчины и сыра, нарезанный чеснок. Поперчить, свернуть рулетом и обжарить.

4. На кусочек говядины положить квашеную капусту, нарезанный кубиками шпик, полоски сладкого перца, зелень, свернуть и хорошо обжарить со всех сторон. Потушить в бульоне.

Свиной рулет с зеленью



2 кг мякоти свинины (окорок, корейка), по 1 небольшому пучку зелени укропа, петрушки, базилика, 3 зубчика чеснока, 1 ст. л. сухой приправы хмели-сунели, 4 ст. л. растительного масла, 1 кубик грибного бульона, сок 1/2 лимона; перец, соль по вкусу.

Свинину зачистить от пленок и сухожилий, глубоко надрезать вдоль пополам, развернуть и хорошо отбить до толщины 1,5 см. Чеснок очистить, мелко нарезать, смешать с раскрошенным бульонным кубиком, со специями, соком лимона, 3 ст. ложками растительного масла, хорошо растереть и соединить с промытой и мелко нарезанной зеленью. Свинину смазать приготовленной пастой, свернуть рулетом и перевязать шпагатом. Уложить рулет на противень, смазанный оставшимся растительным маслом, поставить в духовку и жарить при 200 градусах в течение 1 часа, периодически поливая выделяющимся сочком. Готовый рулет охладить, нарезать поперек ломтиками, выложить на блюдо. Подавать со свежими или маринованными овощами.

От наших читателей

Запеченные рулетики из ветчины

4 ломтика ветчины, 1/2 стакана молока, 3 ломтика хлеба, 1 ст. л. растительного масла, 2 яйца, 1 ст. л. панировочных сухарей, 1 ст. л. мелко нарезанной зелени петрушки, 1 луковица, тертый мускатный орех на кончике ножа; перец, соль по вкусу.

Ломтики ветчины разложить на разделочной доске. Ломтики хлеба нарезать кубиками, сложить в миску и залить горячим молоком, перемешать, вбить яйца, добавить растительное масло, панировочные сухари, зелень петрушки, очищенный и мелко нарезанный лук, поперчить, посолить, хорошо перемешать, слегка взбить. Полученной массой намазать ломтики ветчины, которые затем свернуть в рулетики, уложить их на смазанную растительным маслом (1 ст. ложка) сковороду, поставить в разогретую до 180-200 градусов духовку и запекать на среднем огне 25 минут.

Пряхина Т. В., г. Кострома

Рулет из говядины

1,5 кг говяжьей вырезки, 2 ст. л. сливочного масла; перец, соль по вкусу. Начинка: 50 г сыра, 2 яйца, 2 ст. л. молока, 1 ст. л. сливочного масла, один красный и зеленый перец; соль по вкусу.

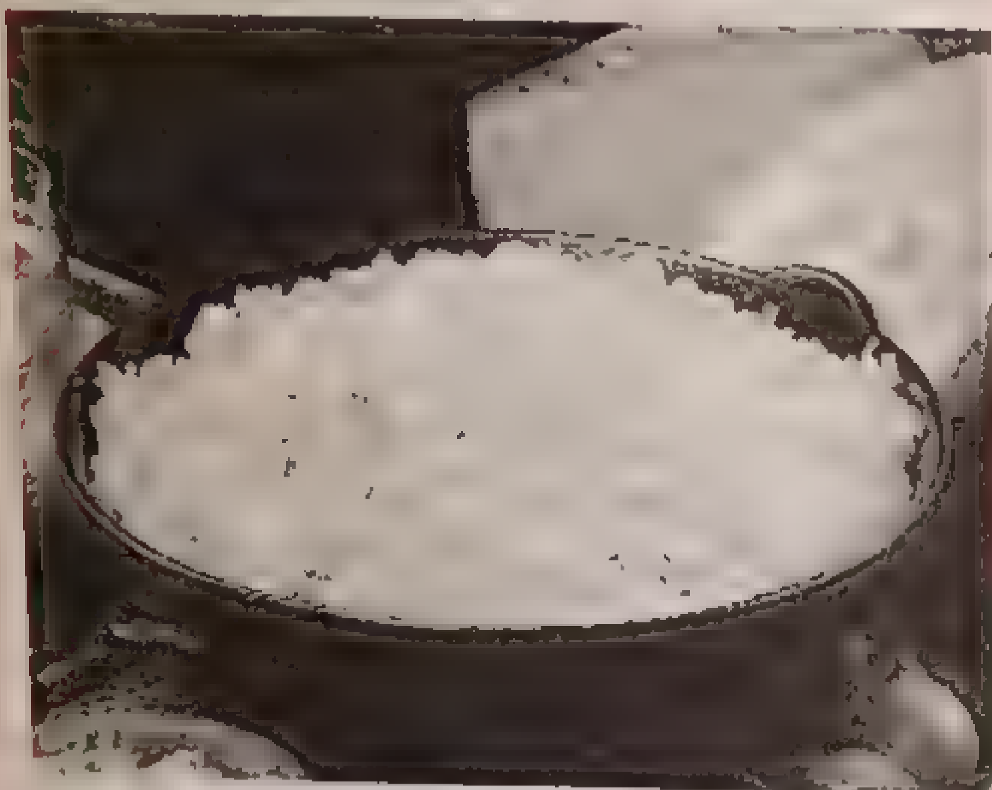
Мясо промыть, обсушить, надрезать сбоку и развернуть в виде книжки, отбить, поперчить, посолить.

Приготовить начинку. Яйца взбить с молоком, посолить и поджарить омлет на 1 ст. ложке сливочного масла в виде тонкого блинчика, остудить. Затем разложить омлет на подготовленное мясо, сверху разложить широкие ломтики очищенного от семян и перегородок красного перца, затем ломтики сыра, и закрыть сверху ломтиками также очищенного зеленого перца. Соединить края вырезки, скрепить шпажками, чтобы начинка не просочилась наружу. Растопить в сковороде 2 ст. ложки сливочного масла, выложить вырезку и быстро обжарить с обеих сторон на сильном огне, затем поставить в духовку на 30 минут. При подаче выложить на блюдо и нарезать ломтиками.



Североитальянское ризотто

400 г риса, 1 луковица, 1,5 ст. л. сливочного масла, 3 г шафрана в порошке, 1,5 ст. л. растительного масла, 100 г сметаны, 1 стакан куриного бульона, 3 ст. л. тертого сыра; перец, соль по вкусу.



В кастрюле разогреть сливочное и растительное масло, выложить очищенный, мелко нарезанный лук, поперчить и обжарить до золотистого цвета. Затем всыпать промытый рис, посолить, влить куриный бульон, варить на слабом огне до готовности. Шафран развести 2 ст. ложками теплой кипяченой воды и влить в рис, аккуратно перемешать, снять с огня, сверху залить сметаной, посыпать сыром и оставить под крышкой на 20 минут.

От наших читателей

Вешенки тушеные

500 г грибов, 2 луковицы, 2 ст. л. сливочного масла, 1 желток, 1/2 стакана тертого сыра, 100-150 г сметаны, 2 ст. л. зелени укропа, 1/2 стакана воды; перец, соль по вкусу.

Грибы промыть, нарезать брусочками. Лук очистить, нарезать полукольцами и поджарить в глубокой сковороде на сливочном масле, затем добавить грибы, воду, поперчить, посолить и тушить под крышкой на слабом огне 30 минут. За 5 минут до окончания тушения заправить грибы с луком сметаной, смешанной с сыром, яичным желтком и зеленью укропа.

Лобанова О. С., г. Казань

Голубцы без фарша

1 кочан капусты, 1 ст. л. муки, 2 ст. л. сливочного масла, 3-4 ст. л. тертого сыра, растительное масло для жарки; зелень, соль по вкусу.

Капусту промыть, ошпарить кипятком, обсушить, разделить на листья. Каждый лист сложить конвертиком или скатать плотным рулетиком, как голубцы. На растительном масле обжарить подготовленные голубцы с обеих сторон, уложить в кастрюлю, посолить, залить сметаной (1/2 стакана), посыпать тертым сыром, поставить в духовку и запекать в течение 15-20 минут. Подавать горячими, полив соусом, в котором они запекались, сливочным маслом, посыпать промытой и мелко нарезанной зеленью.

Короткова С. Ф., г. Новый Оскол

От наших читателей

Запеканка из помидоров и сыра

6-7 помидоров, 1 стакан тертого сыра, 2 луковицы, 400 г шпика, 1 стакан панировочных сухарей, сливочное масло для смазывания формы; перец, соль по вкусу.

Помидоры вымыть, обдать кипятком, снять кожицу и нарезать тонкими ломтиками. Лук очистить и мелко нарезать. Шпик нарезать кубиками и вытопить в сковороде, постоянно помешивая. Затем выложить подготовленный лук и потушить 3-5 минут. Снять с огня и дать слегка остыть, после чего перемешать с панировочными сухарями и тертым сыром, посолить, поперчить. Духовку нагреть до 180 градусов. Форму смазать маслом и выложить в нее половину смеси из лука и шпика, затем – подготовленные помидоры, а сверху прикрыть оставшейся смесью лука и шпика. Поставить в духовку и запекать 40 минут.

Проскурина И. И., г. Воронеж

Пестрое рагу с макаронами

250 г макаронных изделий, 1 банка зеленого горошка, 2 помидора, 200 г ветчины или колбасы, 1 небольшой пучок базилика, 2 ст. л. растительного масла, 1/2 банки консервированной кукурузы; соль по вкусу.

Макароны отварить в кипящей подсоленной воде. Затем откинуть на дуршлаг. Помидоры обдать кипятком, снять с них кожицу и разрезать на 4 части. Ветчину нарезать тонкими длинными ломтиками. В разогретое на сковороде растительное масло положить макароны, зеленый горошек (без жидкости) и обжарить в течение 5 минут. Затем добавить помидоры, ветчину, кукурузу, перемешать, посыпать промытым и мелко нарезанным базиликом. Выдержать на огне еще 5 минут.

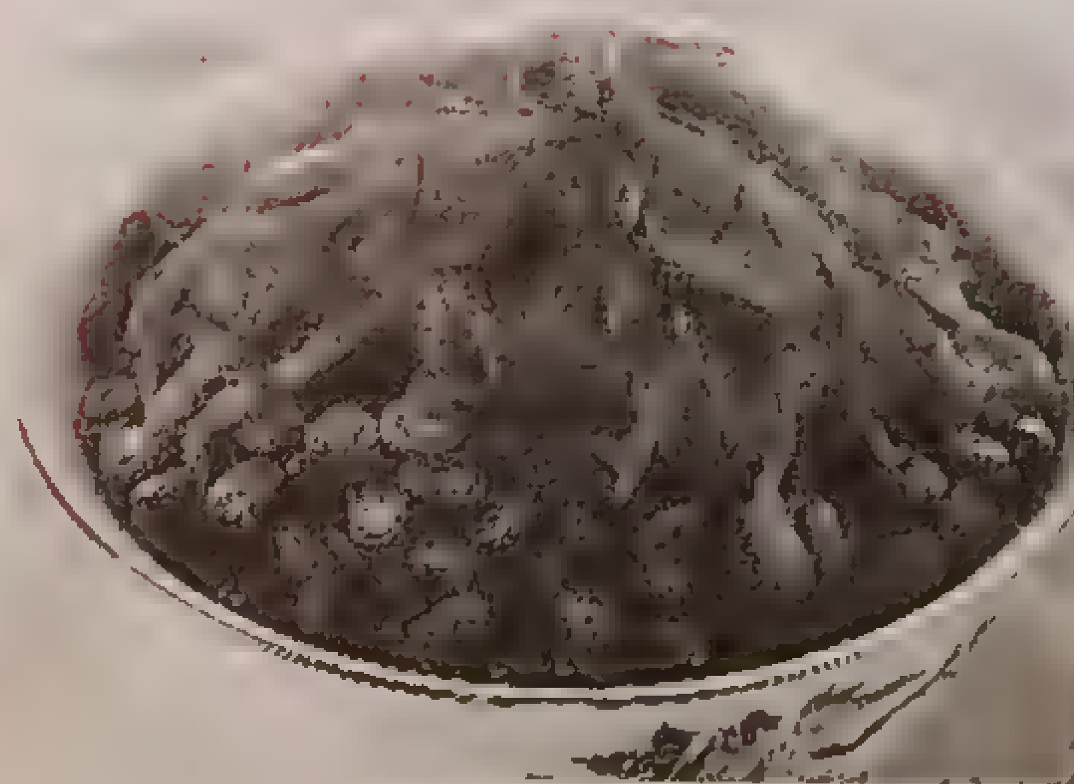
Картофель с начинкой

4 крупные картофелины, пищевая фольга. <u>Для начинки:</u> 2 луковицы, 1 стручок сладкого перца, 1 зубчик чеснока, 2 помидора, 3 ст. л. майонеза; зелень петрушки и укропа, соль по вкусу.

Картофель тщательно промыть, обсушить салфеткой, завернуть в фольгу и запекать в духовке в течение 20-25 минут.

Приготовить начинку. Лук и чеснок очистить, мелко нарезать, помидоры промыть, нарезать кубиками, перец промыть, разрезать, удалить семена и перегородки, нарезать соломкой. Подготовленные овощи соединить, добавить промытую и мелко нарезанную зелень, заправить майонезом, посолить, тщательно перемешать. Картофель вынуть из духовки, открыть фольгу, надрезать посередине по всей длине и положить в него начинку. Выложить на круглое блюдо и посыпать зеленью.

Чечевица по-южному



1 стакан чечевицы, 1 морковь, 2 луковицы, 2 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. томатного соуса, 1 ст. л. муки, 2 зубчика чеснока; зелень петрушки, красный молотый перец, соль по вкусу.

Чечевицу замочить на 4 часа в воде, затем отварить в подсоленной воде до готовности, откинуть на дуршлаг. Лук и морковь очистить, промыть, нарезать соломкой, обжарить на растительном масле до золотистого цвета, добавить толченый чеснок, красный перец, всыпать муку, перемешать, добавить томатный соус, влить 1/2 стакана отвара чечевицы и проварить в течение 5 минут. Чечевицу выложить в глубокую тарелку, заправить приготовленным томатным соусом. При подаче посыпать промытой и мелко нарезанной зеленью петрушки.

РАЗ – ДВА И ГОТОВО!



Яйца – один из самых ценных и полезных ингредиентов в кулинарии, так как их используют в приготовлении различных бутербродов, салатов, закусок, они являются важным составным компонентом десертов, хлебобулочных изделий. Многие рецепты существуют только благодаря тому, что яйца создают пену, образуют эмульсии и придают густоту. Интересно, что раньше на Руси яйца не считали настоящей, серьезной едой. Н. И. Ковалев в книге "Современная русская кулинария" писал: "Яйцо скорее воспринималось как баловство, позволительное разве что для малых детей да изнеженных господ. Уж больно мало оно по своим размерам, да и, как считали крестьяне, ничего путного из яиц невозможно приготовить. Кроме того, яйца относились к "скоромной" пище и поэтому в постные дни исключались из меню». Довольно долгое время в русской кухне не принято было смешивать яйца с другими продуктами. Однако со временем, главным образом под влиянием французской кухни, ассортимент блюд с использованием яиц расширился. Прежде всего широкое распространение получили болтушки, глазуньи с мясными и овощными добавками, соусами. Сегодня яйца пользуются большой популярностью во всем мире. Это доступный и быстрый в приготовлении продукт питания.

Яичница-глазунья

Идеальная глазунья имеет твердый белок и полужидкий желток.

Разогреть растительное или сливочное масло в сковороде. Вылить яйца из скорлупы на сковороду и жарить их на умеренном огне, постоянно поливая белок горячим маслом, в течение 3-4 минут. При таком способе готовки желток останется полужидким.

Салат из яиц и окорока

200 г копченого окорока, 4 вареных яйца, 1/2 стакана вареного риса, 200 г сметаны, 3 ст. л. мелко нарезанной зелени укропа; соль по вкусу.

Окорок и очищенные вареные яйца мелко нарезать, добавить рис, заправить сметаной, посыпать зеленью укропа, посолить, перемешать и выложить в салатник. Перед подачей к столу салат поставить в холодильник.

Яйца в сметане

6 яиц, 1,5 стакана сметаны, 2 ч. л. сливочного масла, 1/2 стакана тертого сыра; соль по вкусу.

На сковороду вылить сметану, выпустить на нее яйца, посолить, сбрызнуть сливочным маслом, обсыпать яйца сыром, поставить в духовку и запекать на умеренном огне до готовности.

Яичница-болтунья

Секрет приготовления идеальной мягкой яичницы-болтуньи заключается в том, что ее готовят на медленном огне, постоянно помешивая. Никогда не пытайтесь ускорить приготовление яичницы-болтуньи, иначе она окажется жесткой и "резиновой".

4 яйца, 2 ст. л. сливок или молока, 2 ч. л. сливочного масла; соль по вкусу.

Яйца вылить в кружку со сливками или молоком, посолить и взбивать вилкой в течение 1 минуты. В сковороде растопить сливочное масло. Когда масло начнет пениться, влить яичную смесь. Жарить на медленном огне 5 минут, постоянно помешивая деревянной лопаточкой. Затем снять с огня, перемешать и сразу же подать к столу.

Глазунья с грибами и рисом

300 г грибов, 1/2 стакана вареного риса, 2 некрупные луковицы, 4 ст. л. растительного масла, 4 яйца; зеленый лук, соль по вкусу.

Грибы промыть, нарезать небольшими ломтиками и обжарить их на растительном масле вместе с очищенным и мелко нарезанным луком. Затем добавить рис, посолить, перемешать, вбить по одному яйцу (не перемешивать), прикрыть крышкой и выдержать на слабом огне 5 минут. При подаче посыпать мелко нарезанным зеленым луком.

Болтушка с баклажанами

Это блюдо Вы сможете приготовить летним жарким днем, когда нет сил долго возиться с продуктами возле плиты, когда хочется чего-то необыкновенного и вкусного.

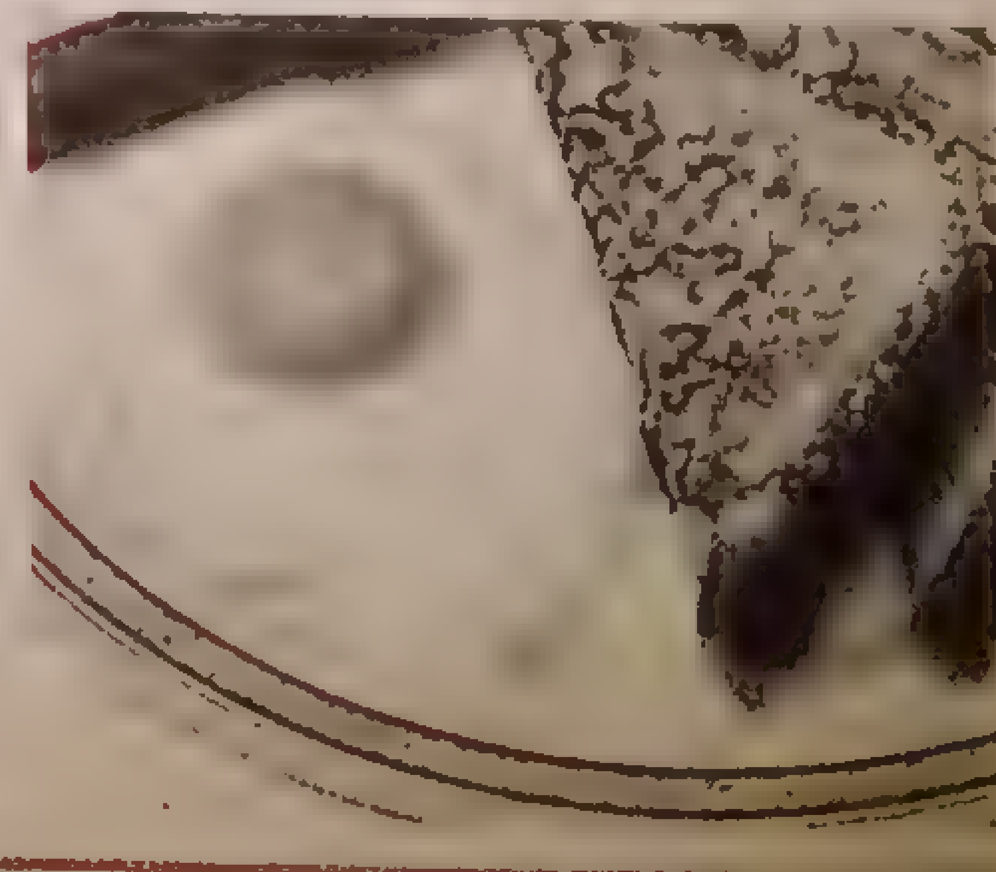
6 яиц, 2 некрупных баклажана, 1 крупная луковица, 2,5 ст. л. растительного масла, 2-3 помидора; соль по вкусу.

Баклажаны промыть, очистить от кожуры, нарезать небольшими кубиками и немного потушить в растительном масле. Лук очистить, мелко нарезать и добавить в баклажаны, перемешать, посолить и тушить 5-6 минут. Затем добавить промытые и нарезанные ломтиками помидоры. Когда помидоры обжарятся, можно выливать в эту смесь взбитые яйца. Прикрыть крышкой и запекать на слабом огне до готовности. При подаче к столу можно украсить чистыми веточками петрушки.

Бутерброды с глазуньей

6 ломтиков хлеба, 3 некрупных помидора, 6 яиц, 6 ломтиков сыра, сливочное масло для жарки; зеленый лук, соль по вкусу.

Поджарить из яиц глазунью. Помидоры промыть, нарезать кружочками. На ломтик хлеба положить по два кружочка помидора, ломтик сыра, а сверху – одно поджаренное яйцо, посолить. Украсить мелко нарезанным зеленым луком.



Кекс с брынзой

2/3 стакана муки, 1/2 пачки сливочного масла, 1 ч. л. соды, 1 стакан кефира, 150 г раскрошенной брынзы, 4 яйца.

В размягченное масло вбить по одному яйцу, тщательно растереть. Затем добавить брынзу и, постепенно подсыпая соду, муку и подливая кефир, замесить тесто. Выложить тесто в смазанную растительным маслом (1 ч. ложка) форму и выпекать в духовке на умеренном огне 25-30 минут.

От наших читателей

Медовички-овсяники

2,5 стакана муки, 1/2 стакана меда, 150 г маргарина, 1/2 стакана сахара, 1 яйцо, 2 стакана овсяных хлопьев, 1/2 ч. л. соды, 1 ч. л. молотой корицы, растительное масло для смазывания противня; изюм, соль по вкусу.

Растопленные (на водяной бане) мед и маргарин соединить с сахаром, яйцом, тщательно перемешать, добавить овсяные хлопья, корицу, соду, промытый и обсушенный изюм, всыпать муку и замесить тесто. Сформовать из полученного теста печенье и выложить на смазанный растительным маслом противень. Поставить печенье в духовку и выпекать при 190-200 градусов в течение 20-25 минут.

Колосова Т. П., г. Воронеж

От наших читателей

Трубочки-мармеладки

1 пачка творога, 1 пачка маргарина, 1,5 стакана муки, сахарная пудра для посыпки; мармелад, сахар, ванилин по вкусу.

Творог, размягченный маргарин, муку и сахар растереть в однородную массу и вымесить тесто. Раскатать тесто в пласт, нарезать треугольниками. На широкую сторону положить кусочек мармелада и свернуть трубочкой. Выложить трубочки на смазанный растительным маслом (1 ст. ложка) противень, выпекать в предварительно нагретой духовке около 30 минут. Готовые трубочки выложить на подготовленное блюдо, остудить и посыпать сахарной пудрой.

Паршина Наташа, г. Алексеевка

Печенье «Виола»

1 стакан манной крупы, 1 стакан кислого молока, 4 яйца, 1 стакан сахара, 1 пачка маргарина, 1/2 ч. л. соды, 1 стакан муки, растительное масло для смазывания противня.

Манную крупу смешать с кислым молоком и выдержать при комнатной температуре 3–4 часа. Затем добавить взбитые с сахаром яйца, и хорошо вымешать. Положить размягченный маргарин, соду, гашеную уксусом, муку. Замесить тесто, раскатать и вырезать печенье. Выложить печенье на смазанный растительным маслом противень и выпекать до золотистого цвета.

Пахомова Ирина, г. Казань

Творожный пирог с вишнями

__Тесто:__ 1 стакан сахара, 2 яйца, 150 г растопленного маргарина, 1 ч. л. лимонного сока, 5 ст. л. молока, 600 г муки, 1 ч. л. соды; соль по вкусу.
__Начинка:__ 500 г творога, 1/2 стакана сахара, 2 ст. л. крахмала, 2-3 ст. л. молока, 2 яйца, 1 стакан вишни (без косточек); соль по вкусу.

Сахар растереть с яйцами, добавить маргарин, лимонный сок, молоко, гашенную уксусом соду, посолить, ввести муку и замесить тесто. Выложить тесто в круглую форму, смазанную растительным маслом (1 ст. ложка), сделать бортик, затем на тесто выложить подготовленные вишни, а сверху – творожную начинку. Поставить пирог в духовку и выпекать в течение 40 минут.

Приготовить начинку. Творог растереть с сахаром, добавить яйца, молоко, крахмал, посолить, тщательно перемешать.

УЛЫБНИСЬ!

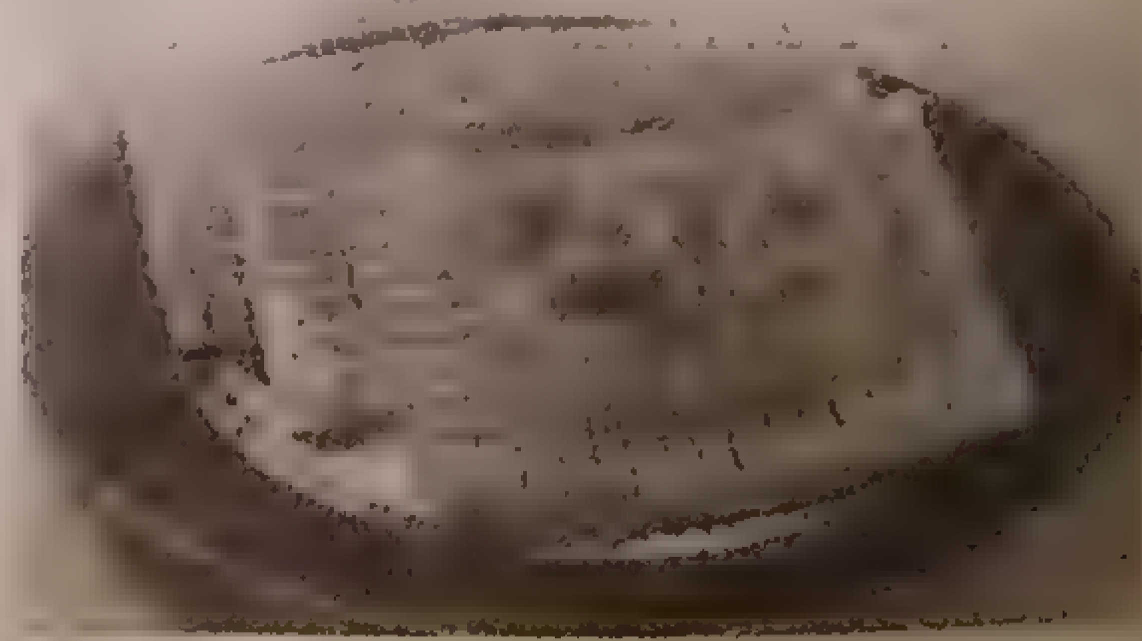
Приготовила хозяйка тесто, чтобы испечь для гостей лепешки с брынзой. Испекла она одну лепешку, подала на стол, гости ее тут же съели. Подала вторую – и эту съели. Стало хозяйке жаль теста на третью лепешку. Всплеснула она руками и воскликнула:

– Это же надо так угадать! Только гости наелись, так и тесто кончилось!

Чебуреки с помидорами и сыром

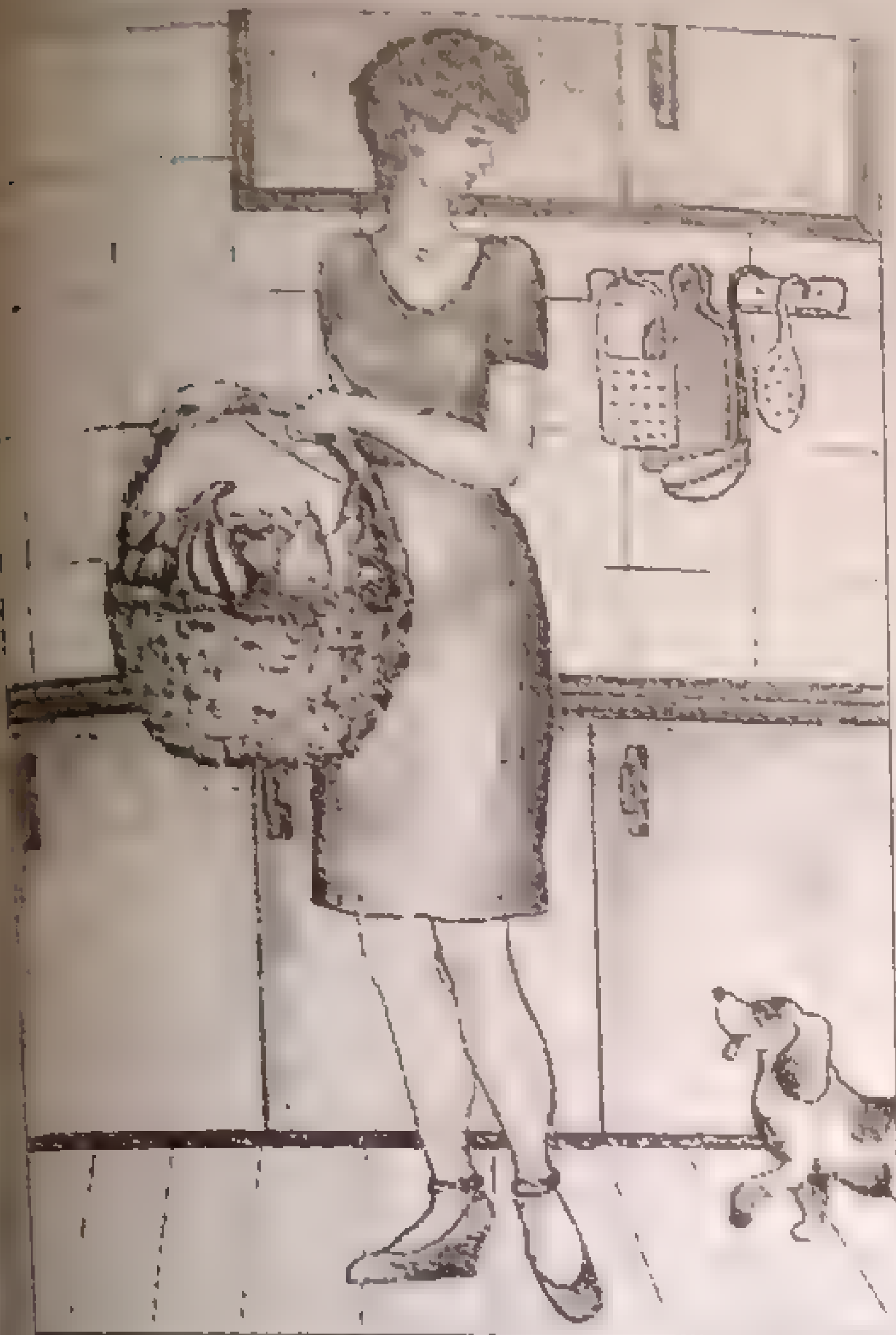
__Тесто:__ 2 стакана муки, 1/2 стакана воды, 1 яйцо, 3 ст. л. растительного масла; соль по вкусу.
__Начинка:__ 3 помидора, 200 г твердого сыра, растительное масло для обжаривания; зеленый лук, зелень укропа и петрушки, майонез по вкусу.

Воду соединить с растительным маслом, перемешать, добавить яйцо, посолить, ввести муку и замесить крутое тесто. Помидоры промыть, обсушить салфеткой, нарезать кружочками, сыр нарезать ломтиками. Лук, зелень промыть, мелко нарезать и смешать с майонезом. Тесто раскатать в тонкий пласт и нарезать прямоугольниками 10x15 см (предварительно смазав стол растительным маслом). На каждую половинку прямоугольника положить ломтик сыра, чайную ложку майонеза, смешанного с луком и зеленью, кружок помидора и залепить края с помощью вилки. Чебуреки обжарить на раскаленном масле с обеих сторон до румяной корочки.



ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

* Поверхность стола, на котором вы разделываете тесто, смажьте растительным маслом, чтобы тесто не прилипало.



ЛЕТНЕЕ УГОЩЕНИЕ

Фрукты и ягоды обладают великолепными вкусовыми качествами. Их можно употреблять в пищу сырыми или использовать для приготовления разнообразных десертов. Летом у нас наконец-то появилась возможность приготовить все те фруктовые салаты, о которых мы мечтали долгими зимними вечерами. Фруктовые салаты красиво смотрятся и обладают изысканным ароматом благодаря входящим в их состав ярким и душистым ягодам и фруктам. Для приготовления салатов можно брать фрукты и ягоды не самого высшего сорта. Подавать их следует на блюде, стеклянной или фарфоровой тарелке, в хрустальных креманках, с маленьким ножом для фруктов (из нержавеющей стали). Ягоды подают с сахаром, сгущенным молоком, мороженым, а также со взбитыми сливками или сметаной. Предлагаем вам несколько интересных рецептов фруктовых салатов: полезных, вкусных и красивых.

КОНКУРС «ТРИ ЛУЧШИХ РЕЦЕПТА МЕСЯЦА» ПРОДОЛЖАЕТСЯ!

Приглашаем всех желающих стать участниками нашего конкурса – присылайте ваши опробованные на практике рецепты, и возможно в следующем месяце именно Вы окажетесь в числе победителей! Итоги очередного этапа конкурса за август 2004 года будут подведены в следующем номере нашей газеты.

Рецепты присылайте по адресу: 308009, г. Белгород, Почтамт, а/я 11, газета «Готовим ВКУСНО».

Салат-коктейль "Слоеный"

2 груши, 100 г вишни, 100 г сливы, 1/2 стакана сливок, 4 ст. л. сахарного сиропа; сахар по вкусу.

Груши очистить, разрезать, удалить сердцевину, проварить в сахарном сиропе, охладить, нарезать тонкими полосками. Сливы и вишню промыть, удалить из них косточки, сливы нарезать. Подготовленные груши, сливы и вишню уложить слоями в фужеры, посыпая каждый слой сахаром, сверху полить сливками. Охладить.

Салат из яблок или груш

3-4 груши или яблока, 2 яичных желтка, 1 ст. л. картофельной муки, 3 ст. л. сахара, 1 стакан молока; ванилин, сахарная пудра по вкусу.

Желтки растирать с сахаром до тех пор, пока масса не станет пышной. Влить струей горячее молоко, вскипяченное с картофельной мукой и ванилью, и тщательно перемешивая, охладить. Груши или яблоки промыть, очистить, нарезать соломкой или натереть на крупной терке, приправить сахарной пудрой, выложить в стеклянный салатник и залить полученным соусом. Перед подачей на стол салат охладить.

ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

При приготовлении салатов из фруктов и ягод следует соблюдать следующие правила:

1) перед очисткой фрукты тщательно промыть;

2) непосредственно перед приготовлением тонко срезать кожуру, если она жесткая;

3) нарезанные фрукты и ягоды сразу же смешать с остальными ингредиентами;

4) подавать фруктовые салаты охлажденными.

От наших читателей

Салат из вишни и мороженого

Летом у нас наконец-то появилась возможность приготовить все те фруктовые салаты, о которых мы мечтали долгими зимними вечерами.

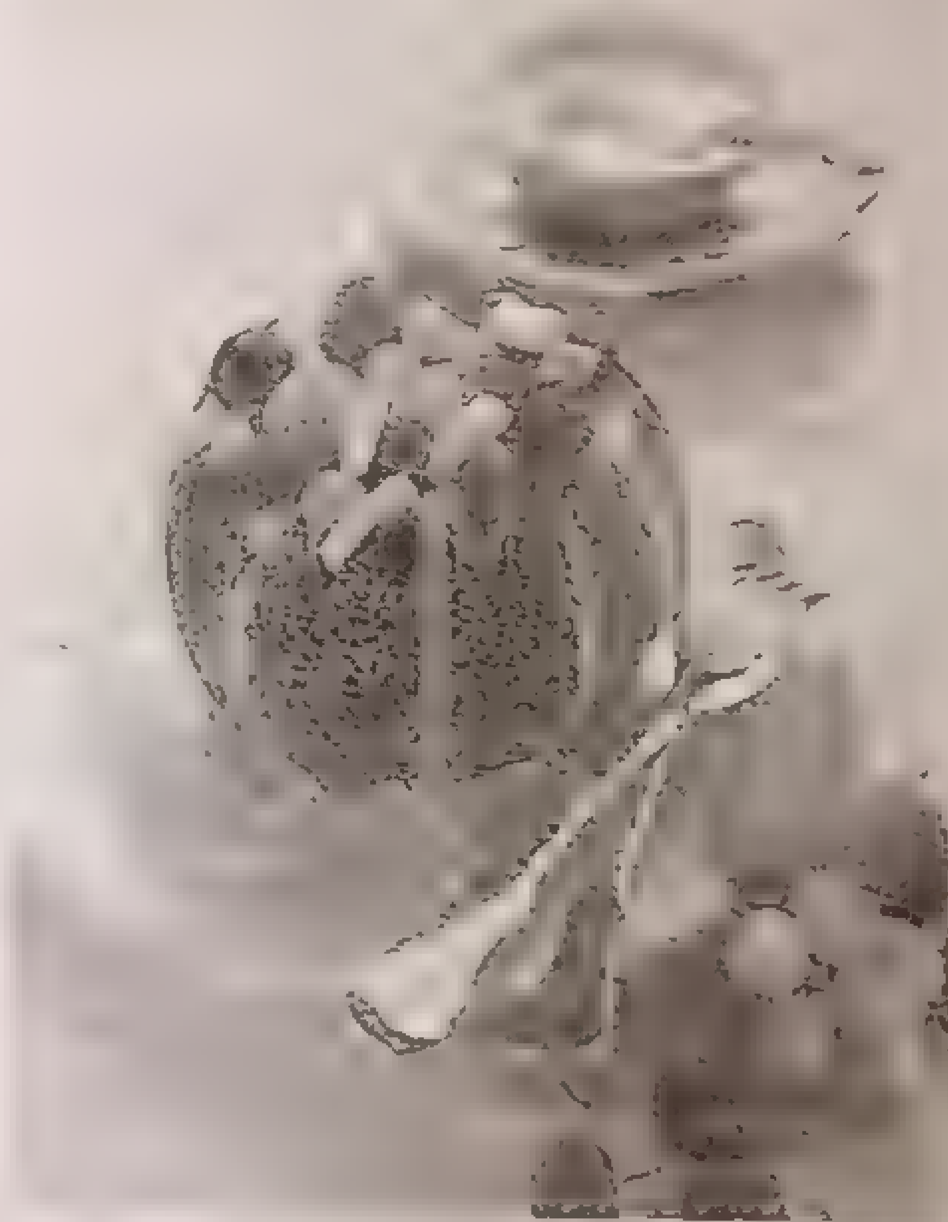
250 г мороженого, 2 стакана вишни, 2 ст. л. кефира, 3 ст. л. сахарной пудры, 1 пакетик ванилина, 3 ст. л. сливок или йогурта, 1/2 ч. л. корицы.

Вишню промыть, удалить косточки, выложить в салатницу. Сливки (или йогурт), кефир, сахарную пудру, корицу и ванилин взбить до получения однородной массы, смешать с мороженым. Полученной смесью залить вишню. В салат можно добавить измельченные грецкие орехи.

Романова О. С., г. Саратов

Летний фруктовый салат

1 средняя дыня, 1 банан, 1 яблоко, 1 персик, 1 груша, 2 абрикоса, 250 г зеленого винограда, 1 стакан вишни, 4 ст. л. сахара, сок 1 лимона.



Дыню промыть, обсушить, срезать верхушку (третью часть) и тщательно выбрать мякоть. Убрать зерна и нарезать мякоть кубиками. Край большей половины дыни вырезать зубчиками. Банан очистить и нарезать кружочками, яблоко очистить, разрезать на 8 частей, вынуть сердцевину. Дольки яблока нарезать ломтиками. С персика снять кожицу, удалить косточку, нарезать мелкими кубиками. Абрикосы разделить пополам, удалить косточки, также нарезать мелкими кубиками. Вишню вымыть и вынуть из ягод косточки. Подготовленные фрукты и ягоды соединить, заправить сахаром, лимонным соком, перемешать и поставить на 1 час в холодильник. Затем нафаршировать салатом кожуру дыни. Фаршированную дыню подать к столу на круглом блюде на измельченных кубиках льда.

НОВЫЕ ФАНТАЗИИ



Август – самый щедрый месяц в году. Еще не отошли полностью вишня, абрикос, смородина, малина, зелень, а уже начали созревать местные огурчики, кабачки, баклажаны, помидорчики, перец. Наевшись их вдоволь, мы подумываем над тем, как сохранить урожай на зиму. Русская пословица гласит: "Август собериха да припасиха". Заготовить овощи, всевозможные салатики, закуски на зиму – это замечательно. Сваришь картошечку, баночку откроешь, слюнки так и текут! Не покривим душой, если с уверенностью скажем, что многие из нас любят различные приправы. Соус, кетчуп, аджика – без них, пожалуй, ни одна хозяйка не обойдется. С ними и картофель, и макароны будут вкуснее, а уж мясо без них и вовсе лучше на стол не подавать. А сколько всякой вкуснятины можно заготовить из баклажанов – всеми любимых синеньких. О том, сколько можно приготовить всевозможных заготовок из спаржевой фасоли, перца, патиссонов, кабачков, и говорить излишне.

Чтобы разнообразить заготовки и сделать что-то необычное, интересное, некоторые хозяйки придумывают новые рецепты. Хотите пополнить свои рецепты приправ, солений, маринадов? Тогда познакомьтесь с новыми заготовками на зиму, которые прислали наши дорогие хозяюшки.

Замороженные овощи

1 кг цветной капусты, 1 кг лука-порея, 1 кг моркови, 1 кг зеленого горошка, 1 кг черешков сельдерея.

Цветную капусту промыть, разобрать на соцветия. Морковь промыть, очистить, нарезать кружочками толщиной 1,5-2 см. Лук-порей и сельдерей промыть, нарезать крупными кусочками. Подготовленные овощи соединить, перемешать, разложить в полиэтиленовые пакеты, запаять и положить в морозилку.

ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

* Не следует заполнять банку заливкой до самого края горла, так как при стерилизации заливка будет выплескиваться. А у укупоренной банки при нагревании из-за расширения продукта может произойти срыв крышки. Оптимальный вариант – когда воздушное пространство между крышкой и содержимым банки составляет 1,5-2 см.

Маринованная стручковая фасоль

Молодые стручки фасоли; лавровый лист, красный перец, корица, гвоздика, пряные травы по вкусу.

<u>Для маринадной заливки</u>: 1 л воды, 50 г соли, 2 ст. л. сахара, 15–20 г 80%-ной уксусной эссенции.

У собранных молодых стручков фасоли отрезать верхние заостренные кончики и нижние кончики с плодоножками. Стручки фасоли промыть, затем пробланшировать их в кипящей воде 2–4 минуты и плотно уложить в чистые, промытые с содой литровые банки вертикальными рядами. Предварительно на дно каждой банки положить лавровый лист, кусочек красного перца, корицу, несколько штук гвоздики. По желанию для более сильного аромата можно добавить немного пряных трав. Затем фасоль залить маринадом, закрыть банки чистыми металлическими крышками, поставить в кастрюлю с водой, довести до кипения, и стерилизовать в кипящей воде пол-литровые и литровые банки 5–7 минут, трехлитровые банки 15–20 минут, считая с начала закипания воды.

Маринад. В отдельную посуду влить воду, добавить уксусную эссенцию, сахар, соль, дать закипеть и на слабом огне выдержать 2–3 минуты.

От наших читателей

Салат "Любимый"

4 кг зеленых помидоров, 1 кг моркови, 1 кг лука, 7 стручков сладкого перца, 1/2 стакана соли, 1 стакан сахара, 1/2 л растительного масла, 200 г 6%-го уксуса.

Помидоры вымыть, удалить хвостики, нарезать ломтиками. Перец вымыть, разрезать пополам, удалить семена и перегородки, нарезать соломкой. Лук очистить, нарезать кружочками. Морковь очистить, промыть и натереть на крупной терке. Подготовленные овощи выложить в специальную посуду, посолить, перемешать и оставить на 5 часов. Затем слить образовавшийся сок, добавить сахар, растительное масло, уксус, перемешать, разложить по банкам и стерилизовать в течение 30 минут с момента закипания. Затем закатать.

Чужинова Е. А., г. Валуйки

Салат из спаржевой фасоли

1 кг спаржевой фасоли, 3 луковицы, 3 моркови, 500 г томатного соуса, 3 ч. л. соли, 2 ст. л. сахара, 150 г растительного масла, 1 средний пучок петрушки.

Фасоль перебрать, отрезать верхние заостренные кончики и нижние кончики с плодоножками, вымыть. Выложить в кастрюлю и варить на слабом огне в течение 50 минут. Лук очистить, нарезать, морковь очистить, натереть на крупной терке. В сковороде на растительном масле по отдельности обжарить лук и морковь, затем выложить в фасоль (предварительно слив воду, в которой она варилась), добавить томатный соус, соль, сахар, промытую и нарезанную зелень петрушки, варить на слабом огне в течение 15 минут. За 5 минут до окончания варки влить 1 ст. ложку яблочного уксуса. Затем уложить салат в подготовленные банки и стерилизовать 15 минут. Закатать и поставить в прохладное место.

Гаврилова В. В., Тульская обл., пос. Молодежный

ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

* Если добавить в рассол для соленых огурцов немного сухой горчицы, они станут вкуснее и дольше сохранятся.

От наших читателей

Ассорти "Щедрое лето"

На 3-х литровую банку: 5-6 маленьких огурчиков, 3-4 небольших бурых помидора, 2-3 сладких перца, 5-6 зеленых груш, 8 синих слив; специи по вкусу.
Для рассола: 1 ч. л. лимонной кислоты, 1/2 литра воды, 1 стакан сахара, 2 ст. л. соли (с горкой).

Груши вымыть в холодной воде, разрезать пополам, удалить семена и перегородки. Перец вымыть, разрезать на четвертинки, удалить семечки. Сливы вымыть, удалить косточки. Огурцы и помидоры также хорошо вымыть. В стерилизованную банку укладывать в произвольном порядке подготовленные фрукты и овощи, добавить специи, залить кипятком, накрыть крышкой и оставить на 10-15 минут. Затем воду слить в небольшую кастрюлю, добавить сахар, лимонную кислоту, посолить, довести до кипения и полученным рассолом залить содержимое банки. Банку закатать и укутать.

Кабачки слоеные

Кабачки, растительное масло для жарки; соль по вкусу.
Приправа: 2 кг сладкого перца, 1 кг помидоров, 5 головок чеснока, 3 корешка хрена, 8 луковиц, 1,5 ст. л. соли, 1,5 ст. л. сахара.
Маринад: 1 стакан воды, 1 стакан 6%-го уксуса.

Кабачки промыть, очистить от кожицы, нарезать кружочками, хорошо посолить и обжарить на растительном масле с обеих сторон.

Приготовить приправу. Перец промыть, очистить, разрезать пополам. Помидоры промыть, удалить основания плодоножек, обдать кипятком. Чеснок и хрен очистить, нарезать кусочками. Лук очистить, разрезать на 4 части. Подготовленные овощи пропустить через мясорубку, добавить соль, сахар, перемешать.

Приготовить маринад. В отдельной посуде вскипятить воду с уксусом. В стерильные литровые банки уложить послойно ряд кабачков, затем приправу и т.д. Залить все горячим маринадом, стерилизовать банки 10 минут. Закатать и укутать.

Маринованные патиссоны

800 г патиссонов, 1 зубчик чеснока, 2 листа хрена, по 1 небольшому пучку зелени укропа и сельдерея, 2 веточки мяты.
Для маринада: 1 л воды, 1,5 ст. л. 9%-го уксуса, 2-3 ст. л. сахара, 2,5 ст. л. соли.

Небольшие патиссоны вымыть, удалить плодоножки, залить кипятком и оставить на 3-5 минут, затем переложить в холодную воду. Патиссоны с пряными травами и чесноком разложить в стерилизованные банки, залить маринадом, накрыть крышками и стерилизовать 8-10 минут, затем влить в каждую банку уксус и закатать.

Приготовить маринад. В воде растворить соль, сахар, довести до кипения.

Видакова М. А., Тульская обл., г. Новомосковск

Продолжается конкурс

«ЗАГОТОВКИ ВПРОК»

Присылайте нам свои собственные рецепты маринадов, солений, варений, пряностей, зелени – всего того, что вы готовите впрок в вашем домашнем хозяйстве.

Победители конкурса получат следующие ПРИЗЫ:

1 место – **БЛЭНДЕР;**
2 место – **СОКОВЫЖИМАЛКА;**
3 место – **КЛЮЧ ДЛЯ ЗАКАТЫВАНИЯ.**

Подведение результатов конкурса будет проведено в октябрьском номере газеты.

Пишите нам! Мы ждем ваших писем по адресу: 308009, г. Белгород, Почтамт, а/я 11, газета «Готовим ВКУСНО».

Желаем удачи!

ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

* Некоторые виды консервов (компот из абрикосов, консервированные или маринованные огурцы, помидоры, белокочанная капуста, пюре из груши) после стерилизации и укупорки следует быстро охладить, чтобы продукты не размягчались и не теряли естественной окраски. Для этого нужно поставить банки в тени на воздухе или в холодном помещении.



Огурцы, соленые с красной смородиной

На литровую банку: 600 г огурцов, 2-3 дольки чеснока, 150 г ягод красной смородины, 1 луковица; зелень укропа, листья хрена, базилик, петрушка, сельдерей по вкусу.
Заливка: 2 стакана воды, 2 ст. л. соли.

Огурцы тщательно вымыть. Одновременно подготовить свежую пряную зелень: листья хрена, базилик, петрушку, сельдерей промыть и крупно нарезать. Лук и чеснок очистить и нарезать крупными кусочками.

Приготовить заливку. В воде растворить соль, довести до кипения. На дно литровой банки положить зелень, лук, чеснок, пряности, затем – огурцы. В промежутках между ними понемногу добавить промытые ягоды смородины, предварительно очищенные от веточек, и залить заливкой. После заполнения закрыть прокипяченными крышками и прогреть в кипящей воде: поллитровые банки – 3-5 минут, литровые – 8 минут.

От наших читателей

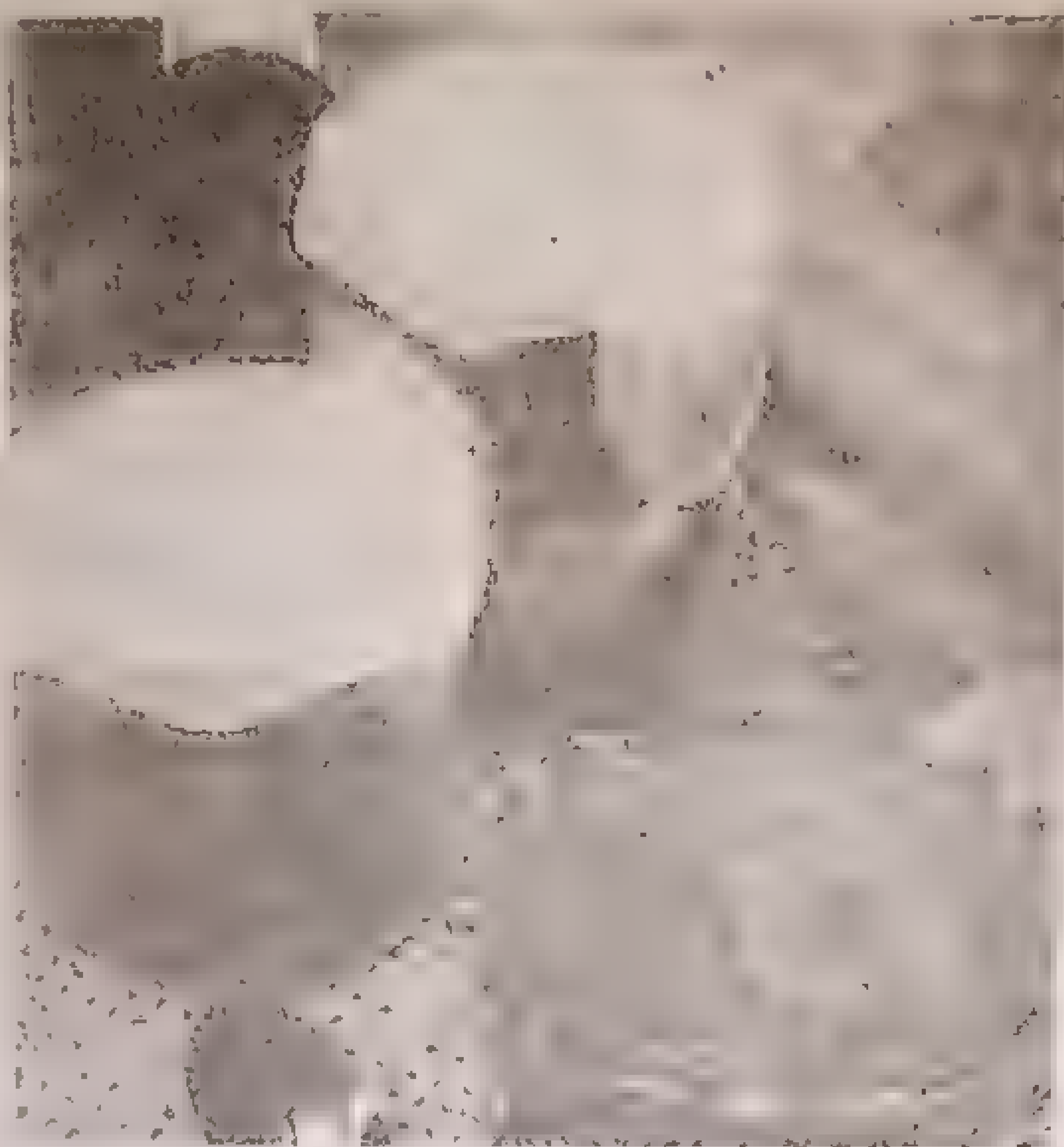
Абрикосовая приправа

1,5 кг абрикосов, 1 ч. л. корицы, 300 г сахара.

Спелые абрикосы тщательно промыть в холодной воде, удалить косточки, положить в эмалированную кастрюлю, залить водой (1/3 кастрюли) и кипятить 10-15 минут. После этого массу протереть через дуршлаг, полученное пюре выложить в медный таз, добавить сахар и корицу. Все вместе прокипятить в течение 5 минут, после чего разлить в горячие сухие банки, накрыть крышками и стерилизовать: пол-литровые банки – 20 минут, литровые – 25 минут. После стерилизации горячие банки сразу закатать крышками.

Попова Т. И., г. Краснодар

Икра баклажанная



4 баклажана, 2 луковицы, 4 сладких перца, 3 моркови, по 3 ст. л. мелко нарезанной зелени укропа и петрушки, 1 ст. л. сахара, 1/2 стакана томатной пасты, растительное масло для обжаривания; перец горошком, соль по вкусу.

Баклажаны вымыть, разрезать на кружочки толщиной 1,5-2 см, морковь очистить, промыть и нарезать соломкой толщиной 0,7 см и длиной 3-4 см. Лук очистить, разрезать на 4 части. Перец вымыть, удалить плодоножку с семенами, на 3-4 минуты опустить в кипящую воду, откинуть на дуршлаг. Подготовленные овощи пропустить через мясорубку и обжарить на растительном масле, добавить сахар, зелень укропа и петрушки, томат-пасту, посолить, перемешать и при постоянном помешивании нагреть до температуры 70 градусов. Затем уложить в горячие банки. Стерилизовать при температуре 100 градусов: пол-литровые банки – 1 час 20 минут, литровые – 1 час 40 минут.

От наших читателей

Кетчуп с хреном

2 кг помидоров, 2 ст. л. винного уксуса, 2 луковицы, 2 ст. л. красного вина, 100 г сахара, 1 ст. л. тертого хрена, 1 ст. л. соли, по 1 ст. л. молотого имбиря, гвоздики и черного перца.

Помидоры промыть, удалить основания плодоножек, нарезать небольшими кусочками. Лук очистить, мелко нарезать. Выложить в посуду подготовленные помидоры и лук, довести до кипения и варить на слабом огне 15-20 минут, затем пропустить через сито, добавить хрен, уксус, вино, сахар, приправы и варить на медленном огне в течение 1 часа. Затем разложить в подготовленные чистые банки и закрыть крышками. Хранить в холодильнике.

Икра из свеклы и ревеня

На 1 кг свеклы – 10 черешков ревеня; сливочное масло, сахар, соль по вкусу.

Свеклу промыть, отварить до готовности, очистить. Ревень очистить, промыть и нарезать кусочками. Подготовленную свеклу и ревень пропустить через мясорубку, добавить сахар, соль и заправить сливочным маслом. Поставить на огонь и при постоянном помешивании выдержать на слабом огне 10 минут. Готовую икру в горячем виде разложить в маленькие баночки. Хранить на холоде.

Салат "Огурчики в томате"

1,5 кг помидоров, 2-3 головки чеснока, 2,5 кг огурцов, 1/2 стакана растительного масла, 1/2 стакана сахара, 1 ст. л. соли, 1 ч.л. 70%-й уксусной эссенции.

Помидоры вымыть, удалить основания плодоножек, обдать кипятком и пропустить через мясорубку вместе с очищенным чесноком. В полученное пюре положить промытые и нарезанные кубиками огурцы, влить растительное масло, добавить сахар, соль, уксусную эссенцию, все хорошо перемешать и тушить на слабом огне 5 минут, периодически помешивая. Салат горячим разложить в стерилизованные баночки и закатать чистыми крышками. Укрыть банки одеялом до остывания.

Грушевый мед

На 1 кг груш - 3 яблока, 750 г сахара.

Груши тщательно вымыть в холодной воде, разрезать пополам, удалить сердцевину, нарезать кубиками, выложить в эмалированную посуду, засыпать сахаром и оставить на 4-5 часов, чтобы выделился сок. Затем поставить на слабый огонь, перемешать и варить до мягкости (не забывать периодически помешивать). Снять с огня, остудить, добавить очищенные и нарезанные кубиками яблоки, перемешать и варить на слабом огне до тех пор, пока яблоки не растворятся в сиропе. Горячую смесь сразу же разлить по стерилизованным банкам и закатать чистыми крышками.

Суханова С. В., г. Оренбург

От наших читателей

Свежая вишня всю зиму

Зимой очень приятно выпить чаю со свежей вишней, да и компотик можно сварить быстро.

На 1 кг вишни – 1,5 кг сахара.

Вишню вымыть, удалить косточки, сложить в эмалированную кастрюлю и засыпать сахаром. Оставить на 12 часов. Затем кастрюлю с вишней установить в другую кастрюлю (большего объема), налить горячей воды. Варить вишню с сахаром на слабом огне, периодически помешивая, пока не растворится весь сахар. Затем вишню с сиропом разложить по стерилизованным банкам и закатать чистыми, сухими крышками. Лучше всего вишня хранится в банках емкостью 0,5-1 литр. После остывания поставить банки с вишней на холод. Так она сохранится в свежем виде почти всю зиму. 1 ст. ложка такой вишни на 1 стакан сладкой холодной кипяченой воды – и быстро получили прекрасный компот.

Колесникова А. И., г. Воронеж

ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

* Для приготовления маринадной заливки соль и сахар должны быть чистыми.

* Соль лучше брать мелкую, в пачках, так как крупная соль долго растворяется в воде.

* Уксус к маринадной заливке добавляют после кипячения, так как если добавить его вначале, то при кипячении заливки он может полностью улетучиться.

Малина в соке красной смородины

1 кг малины, 500 г красной смородины.

Малину вымыть, уложить в кастрюлю. Красную смородину перебрать, удалить плодоножки, ягоды промыть. Пробланшировать 1 минуту, протереть через мелкое сито (можно воспользоваться соковыжималкой или отжать сок через марлю). Полученным соком залить ягоды малины, нагреть и кипятить 5 минут, затем сразу же разлить в стерильные баночки и закатать чистыми крышками.

ПЕРЕЦ – ИЗВЕСТНЫЙ ЕВРОПЕЕЦ



Сладкий перец - однолетнее травянистое растение из семейства пасленовых. Появился перец в самом начале развития земледелия – 6000 лет до нашей эры. Он стал одной из самых любимых приправ индейских племен. В Европе же перец появился в последнем десятилетии XV века, сюда его привез Христофор Колумб. Затем португальские торговцы завезли перец в Индию и Африку. В XVI веке перец уже стал известен во всех странах Европы, тогда же его узнали и на Руси. Перец стал употребляться не только как приправа, но и как вполне самостоятельное блюдо.

По мнению ученых сладкий перец содержит в себе в десять раз больше витамина С, чем лимон, и считается витаминным чемпионом среди овощей. Сладкий перец очень полезен в свежем виде, его используют для приготовления салатов, фаршируют различными начинками. Ну и конечно же, делают из него заготовки на зиму. Чтобы разнообразить ваше меню, дорогие читатели, предлагаем вам на выбор некоторые рецепты блюд из столь полезного овоща.

Перец, фаршированный творогом

3 сладких перца, 200 г творога, 1 долька чеснока, 1 ст. л. зеленого лука, 1 ст. л. зелени укропа; соль по вкусу.

Перец вымыть, удалить хвостики, семена, вытереть насухо и наполнить творожной начинкой, поставить в холодильник на 1 час. Подавать к столу, нарезав кружочками толщиной 2 см.

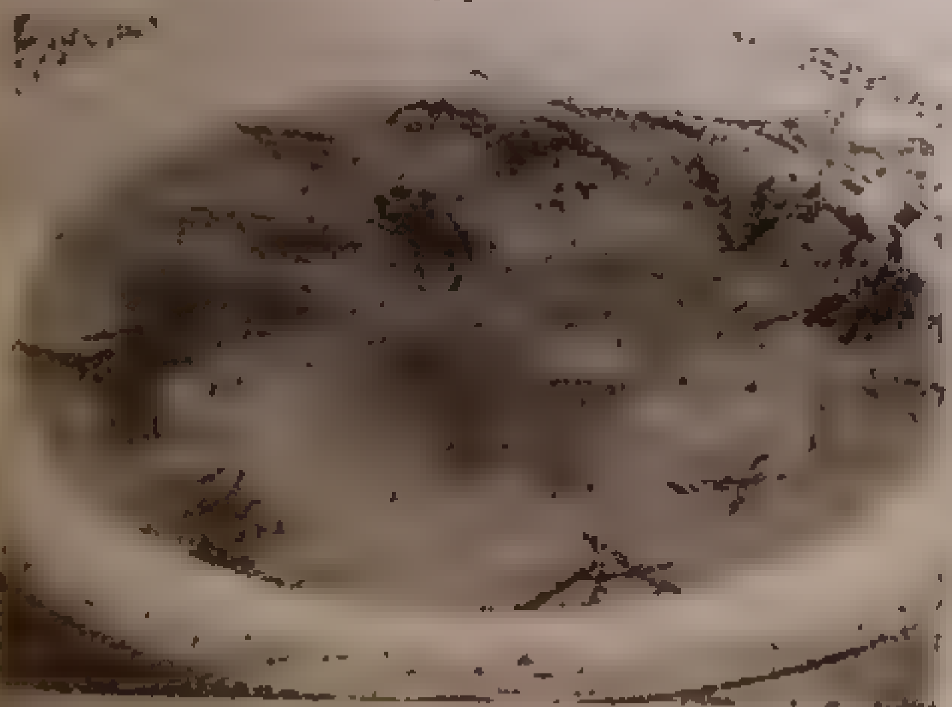
Начинка. Творог растереть, добавить зеленый лук, укроп, чеснок, пропущенный через чеснокодавку, посолить, хорошо перемешать.



Суп с болгарским перцем

5 стручков сладкого перца, 5 картофелин, 4 ст. л. растительного масла, 2 л воды, 1 средний пучок зеленого лука; зелень петрушки, перец, соль по вкусу.

Картофель очистить, промыть, нарезать кубиками. Перец промыть, удалить плодоножку с семенами и нарезать его фигурно. В подсоленную кипящую воду опустить картофель, отварить до полуготовности, затем положить перец и проварить 5-10 минут. Добавить растительное масло, промытый и мелко нарезанный зеленый лук, поперчить, посолить, снять с огня и дать настояться 5-10 минут. При подаче на стол посыпать промытой и мелко нарезанной зеленью петрушки.



Соус из сыра с перцем

2 плавленых сырка, 100 г сметаны, 3 ст. л. растительного масла, 2 луковицы, 2 сладких перца, 3 дольки чеснока; перец, соль по вкусу.

Лук очистить, мелко нарезать. Перец промыть, разрезать, удалить семена и перегородки, мелко нарезать. Подготовленные овощи пассеровать на растительном масле 2-3 минуты. Сыр натереть на мелкой терке, соединить со сметаной, тщательно растереть в однородную массу, смешать с пассерованными овощами, добавить чеснок, пропущенный через чеснокодавку, поперчить, посолить, тщательно перемешать.

От наших читателей

Лечо "Острое"

5-6 стручков сладкого перца, 4 помидора, 2 ломтика ветчины или колбасы, 2-3 луковицы; красный жгучий перец, соль по вкусу.

Помидоры вымыть, обдать кипятком, очистить. Нарезать ломтиками. Перец вымыть, разрезать, удалить семена, нарезать широкими полосками, лук очистить, нарезать кольцами, ветчину – кубиками. В глубокую сковороду влить растительное масло (1/2 стакана), выложить подготовленные овощи, ветчину, поперчить, посолить, прикрыть крышкой и потушить в течение 15 минут.

Романенко С. С., г. Губкин

Перец, фаршированный печенью

4-5 стручков сладкого перца, 500 г говяжьей печени, 2 луковицы, 1 пучок зелени укропа, 1/4 ч. л. мускатного ореха; зелень, перец, соль по вкусу.

Печень промыть и пропустить через мясорубку вместе с очищенным луком. Укроп промыть, мелко нарезать и смешать с печеночной массой, добавить мускатный орех, поперчить, посолить. Перец вымыть, разрезать вдоль пополам, выбрать семена и наполнить половинки приготовленной начинкой, уложить на противень, смазанный 1 ст. ложкой растительного масла и запекать в разогретой до 200 градусов духовке в течение 20-25 минут. При подаче на стол украсить зеленью. К этому блюду можно подать сметанный соус.

Власова Г. Ф., г. Воронеж

ЛЕТОМ НА ДАЧЕ



"Лето бежит вприпрыжку", – говорят в народе. И действительно, лето скоротечно. Вот, казалось бы, только что начинали новый дачный сезон, а уже наступил последний месяц лета. На грядках созревают огурцы, кабачки, молодая морковь, капуста, чеснок, лук. И куда ни глянь, земля припасла гостинцы для стола, всегда желанные и нужные. И теперь, собираясь на дачу, не нужно везти с собой тяжелые сумки с продуктами. У вас под рукой овощи, зелень, выращенные на своем дачном участке, своими руками. Поставьте в саду небольшой столик, украсьте его букетиком полевых цветов. А для подачи блюд можно запастись одноразовой посудой. И недорого, и удобно. Свежие овощи, зелень и фрукты, ухоженный сад, создадут вам благоприятную обстановку для отдыха после работы, а мы подскажем вам некоторые новые рецепты блюд, которые вы сможете приготовить на даче, чтобы порадовать себя и своих близких. Приятного отдыха!

ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

* Овощи должны быть очищены незадолго до приготовления пищи; заблаговременно очищенные овощи на воздухе вянут, а сохранение их в воде ведет к потере части питательных веществ вследствие растворения их в воде.

Курица под майонезом

1 курица, 200 г майонеза, редис, огурцы, помидоры, сладкий перец, зеленый лук, зелень укропа для подачи; черный молотый перец, соль по вкусу.

Курицу промыть, отварить в подсоленной воде, остудить, отделить мякоть, нарезать ее небольшими кусочками. Огурцы, редис, помидоры промыть, нарезать кружочками, перец промыть, очистить от семян и перегородок, нарезать ломтиками. Зелень укропа, зеленый лук промыть, мелко нарезать. Подготовленные овощи, чередуя, выложить на блюдо, поперчить, посолить, промазать майонезом. Сверху уложить кусочки курицы, поперчить, залить оставшимся майонезом.

УЛЫБНИСЬ!

В дачном автобусе едут отец с маленьким сынишкой. В руках у мальчика апельсин.

– Пап, а можно я прямо здесь апельсин есть буду?

– Можно, сынок.

– А корки под сиденье бросить или домой для самогона заберем?

Бутерброды с ветчиной

4-6 ломтиков хлеба, 200 г ветчины, 1-2 ст. л. майонеза, 2 свежих огурца; горчица по вкусу.

Ломтики хлеба слегка смазать горчицей. Ветчину мелко нарезать, смешать ее с майонезом, чтобы смесь была достаточно густой. Подготовленную массу уложить на ломтики хлеба, сверху украсить кружочками огурцов.

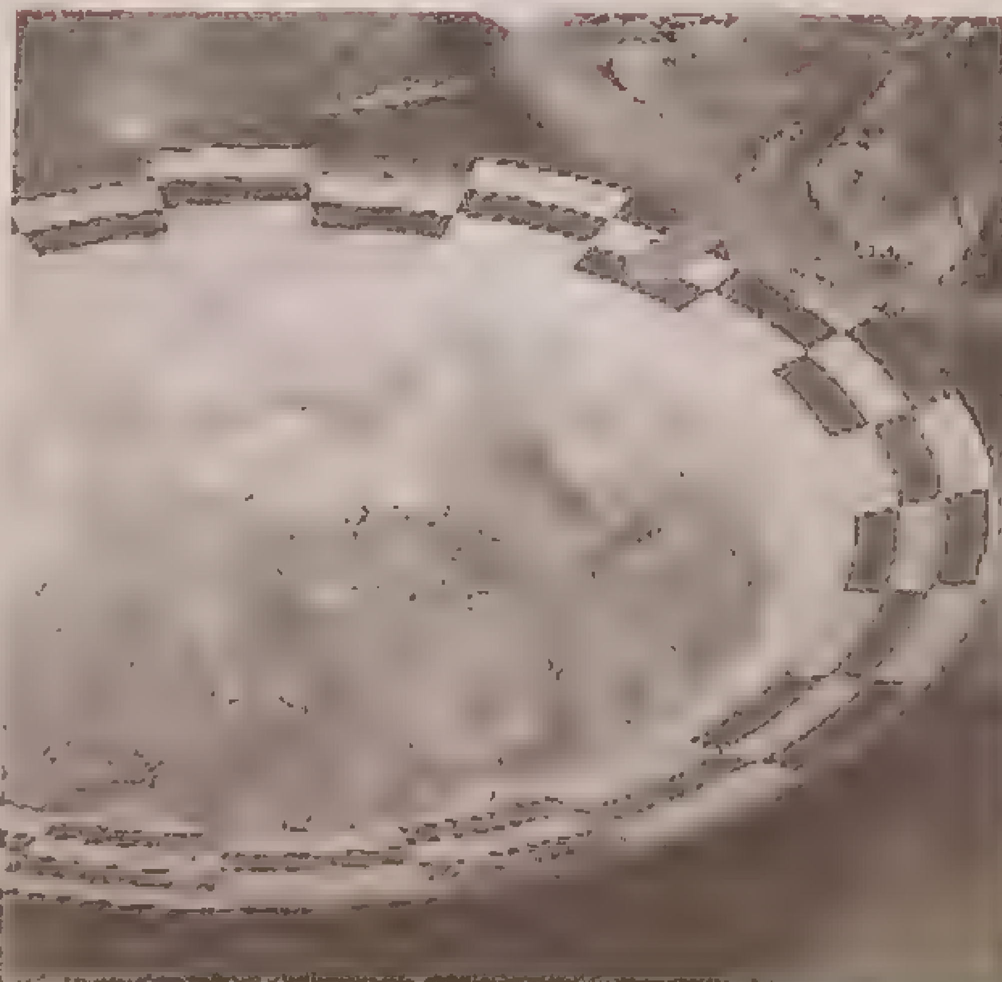
Бутерброды-ассорти

4-6 ломтиков хлеба, 1/2 пачки сливочного масла, 2 ст. л. мелко нарезанной зелени укропа или петрушки, 1-2 помидора, 100 г вареной колбасы, 1-2 вареных яйца, зеленый лук для оформления.

Ломтики хлеба смазать размягченным сливочным маслом, смешанным с зеленью укропа. Колбасу нарезать тонкими полосочками и уложить на хлеб. Сверху положить кружочки яиц и нарезанные тонкими ломтиками помидоры. Зеленый лук промыть, нарезать по размеру бутерброда и уложить поверх помидоров.

Картофельные батончики с куриным рагу

1 кг картофеля, 3 ст. л. манки, 1 стакан муки, 2 филе куриной грудки, 4 веточки сельдерея, 2 дольки чеснока, 3 помидора, 2 ст. л. растительного масла, 1 пучок базилика; красный молотый перец, соль по вкусу.



Картофель очистить, промыть, отварить в подсоленной воде до готовности. Размять в пюре, остудить, добавить муку, манку, при необходимости посолить, хорошо перемешать. Из полученного теста сформовать батончики толщиной в палец, затем сплющить их. Куриное филе нарезать кубиками. Сельдерей и базилик промыть, мелко нарезать, чеснок очистить, мелко нарезать. В сковороде разогреть растительное масло, выложить куриное филе, обжарить до золотистого цвета, добавить чеснок, зелень, помидоры, нарезанные ломтиками, поперчить, посолить, перемешать и жарить на медленном огне до готовности. В кипящую подсоленную воду опустить картофельные батончики и варить на медленном огне 5 минут. Затем откинуть на дуршлаг. Выложить на блюдо, рядом выложить куриное рагу.

Адрес для писем: 308009, г. Белгород, Почтамт, а/я 11, газета «Готовим вкусно».

Газета зарегистрирована в Министерстве РФ ... средств массовых коммуникаций. Отпечатано в ... типография», пр-т Б. Хмельницкого, 111а ... Тираж 29320 экз. Заказ № ... Цена свободная

...ап, а можно я при...
...син есть буду?
...ожно, сынок.
...А корки под сиденье бросить
...домой для самогона заберем?

ее с майоне...
статочно густой. Подготов...
уложить на ломтики хлеба, сверху укра...
сить кружочками огурцов.

...мидоров.

Картофельные батончики с куриным рагу

...г картофеля, 3 ст. л. манки, 1 стакан ...ки, 2 филе куриной грудки, 4 веточки ...льдерея, 2 дольки чеснока, 3 помидо... ...а, 2 ст. л. растительного масла, 1 пучок ...азилика; красный молотый перец, ...оль по вкусу.

Картофель очистить, промыть, отва...рить в подсоленной воде до готовности. Размять в пюре, остудить, добавить му...ку, манку, при необходимости посолить, хорошо перемешать. Из полученного те...ста сформовать батончики толщиной в палец, затем сплющить их. Куриное фи...ле нарезать кубиками. Сельдерей и ба...



...зилик промыть, мелко нарезать, чес...нок очистить, мелко нарезать. В ско...вороде разогреть растительное мас...ло, выложить куриное филе, обжарить до золотистого цвета, добавить чес...нок, зелень, помидоры, нарезанные ломтиками, поперчить, посолить, пе...ремешать и жарить на медленном огне до готовности. В кипящую подсо...ленную воду опустить картофельные батончики и варить на медленном огне 5 минут. Затем откинуть на дур...шлаг. Выложить на блюдо, рядом вы...ложить куриное рагу.

...редитель ООО «ССБА».
...рес редакции г. Белгород, пр-т Б. Хмельницкого, 131, ...
...распространения т. (0722) 33-18-33.
...Осипов В. В
Цена свободная

Адрес для писем: 308009, г. Белгород, Почтамт, а/я 11, газета «Готовим вкусно».

Газета зарегистрирована в Министерстве РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Отпечатано в ГП «Белгородская областная типография», пр-т Б. Хмельницкого, 111 а, т. (0722) 26-25-63
Тираж 29320 экз. Заказ N: 6869
Сдано в печать 29.07.2004.

Готовим
ВКУСНО
КУЛИНАРНЫЕ РЕЦЕПТЫ ДЛЯ БУДНЕЙ И ПРАЗДНИКОВ

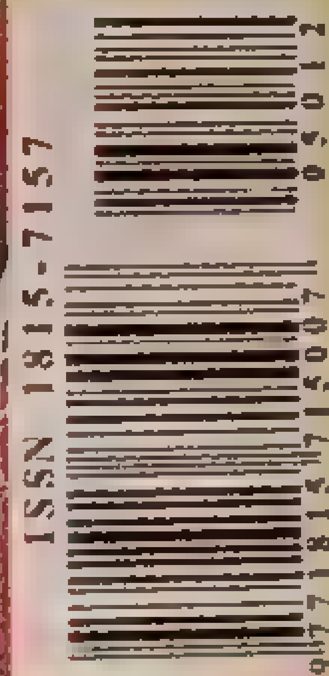
Выходит два раза в месяц
N 12 (43) 2005 г.


2 стр.
Салат из помидоров


7 стр.
Овощные голубцы


9 стр.
Пицца с ветчиной и оливками


10 стр.
Сливовый пирог



Летняя окрошка стр. 5

На газету «Готовим ВКУСНО» можно подписаться с любого месяца во всех почтовых отделениях. Подписные индексы:
11496 (Каталог российской прессы «Почта России»)
50810 (Местный каталог для жителей г. Белгорода и Белгородской области)

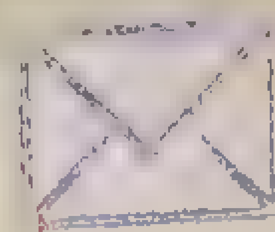
Летние овощные салаты



Морковный салат с сельдереем

3 - 4 моркови, 200 г кочанного сельдерея, 1 ст. л. лимонного сока, сметана для подачи; сахар, соль по вкусу.

Сельдерей промыть, удалить зеленые листочки, стебли нарезать тонкими ломтиками. Морковь промыть, очистить, натереть на терке длинными тонкими полосками. Подготовленные овощи соединить, добавить лимонный сок, сахар, посолить, хорошо перемешать. При подаче готовый салат заправить сметаной



Салат "Восторг"

4 листа зеленого салата, 1 яблоко, 3 ст. л. тертого сыра, 4 ст. л. майонеза.

Листья салата промыть, обсушить, мелко нарезать. Яблоко промыть, очистить от кожуры и натереть на крупной терке. В салатницу выложить подготовленные листья салата, яблоко, заправить майонезом, перемешать, сверху посыпать сыром.

Осипова О.В., г. Белгород

Хозяйке на заметку

Листочки сельдерея содержат много витаминов. Мелко нарубленные листочки можно использовать для приготовления овощного супа или посыпать ими салат перед подачей к столу.



Салат "Застолье"

5 помидоров, 1 луковица, 3 ст. л. измельченных ядер грецких орехов, 2 дольки чеснока, растительное масло для заправки; мелко нарезанная зелень, соль по вкусу.

Лук очистить, мелко нарезать. Помидоры промыть, обсушить нарезать полукольцами, выложить в салатницу. Добавить лук, очищенный и пропущенный через чеснокодавку чеснок, орехи, мелко нарезанную зелень, посолить. Заправить салат растительным маслом, хорошо перемешать.

Николаева С. В., г. Владимир

Салат из капусты с алычой

200 г белокочанной капусты, 1 стакан алычи, 1 морковь, 4 ст. л. майонеза; мелко нарезанная зелень, соль по вкусу.

Алычу промыть, обдать кипятком, удалить кожицу и косточки, нарезать дольками. Морковь очистить, промыть, натереть на крупной терке. Капусту нашинковать мелкой соломкой, добавить морковь, алычу, посолить, заправить майонезом, хорошо перемешать.

Салат из помидоров

4 - 5 помидоров, 100 г брынзы или адыгейского сыра, 1 вареное яйцо, 1 долька чеснока, 10 маслин без косточек, 1 луковица, 4 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. лимонного сока, 1 ст. л. яблочного уксуса, 4 - 5 свежих листиков мяты; перец, соль по вкусу.



Очищенный чеснок разрезать пополам, натереть срезом салатницу. Лук очистить, мелко нарезать. Помидоры помыть, обсушить нарезать кружочками, выложить в салатницу. Добавить лук, нарезанную кубиками брынзу или сыр, маслины, промытые и мелко нарезанные листики мяты, осторожно перемешать. Лимонный сок соединить с уксусом, добавить перец, соль. Полученным соусом полить салат, дать ему настояться под крышкой в течение 30 минут. При подаче готовый салат осторожно перемешать и оформить очищенным и нарезанным дольками яйцом.



Салат из сладкого стручкового перца

4 стручка сладкого перца разного цвета, 1 луковица, 1 долька чеснока, 2 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. яблочного уксуса, 2 ст. л. мелко нарезанной зелени петрушки; белый перец, соль по вкусу.

Перец промыть, удалить плодоножки и семена и вместе с очищенным луком нарезать тонкими колечками. Чеснок очистить, разрезать пополам. Натереть им салатницу, выложить в нее подготовленные овощи. Уксус соединить с солью, добавить растительное масло. Полученным соусом полить салат, накрыть его крышкой и дать настояться в течение 30 минут. При подаче готовый салат посыпать перцем и зеленью петрушки.



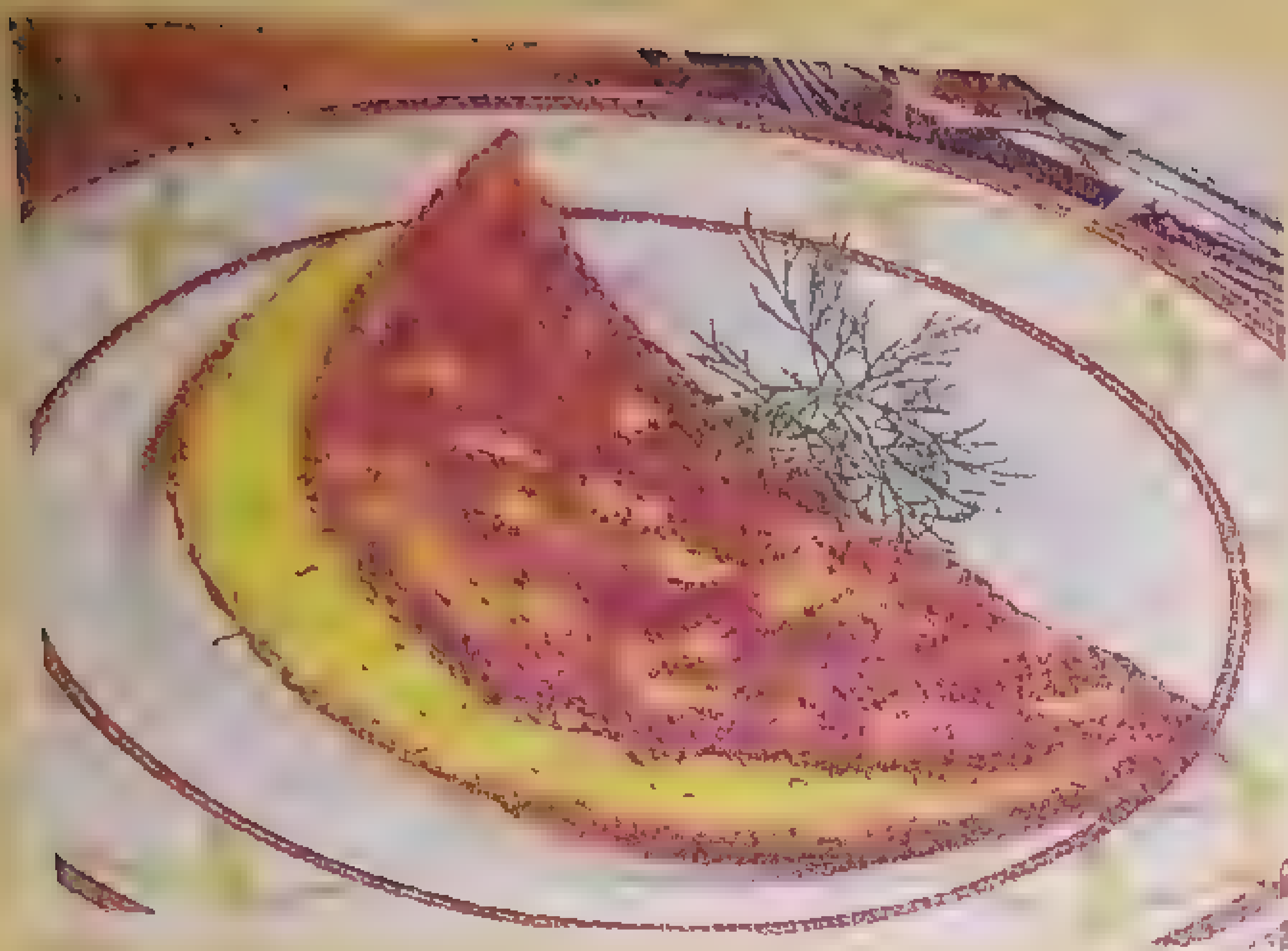
Салат "Мечта"

4 моркови, 1 - 2 свежих огурца, 1 пакетик готовых сухариков, майонез для заправки; соль по вкусу.

Морковь промыть, очистить, натереть на терке для корейской моркови. Добавить промытые и нарезанные соломкой огурцы, сухарики, посолить, хорошо перемешать. Готовый салат заправить майонезом и выложить в салатницу.

Николаева С. В., г. Владимир

Яичное разнообразие



Омлет с сыром

5 яиц, 150 г тертого твердого сыра, 2 ст. л. сливок, 1 ст. л. мелко нарезанной зелени укропа, сливочное масло для жарки; тертый мускатный орех, перец, соль по вкусу.

Яйца взбить со сливками, мускатным орехом, перцем и солью. Добавить 2/3 нормы тертого сыра, зелень укропа, перемешать. Жарить омлет на сливочном масле в виде тонкого блинчика в течение 5 минут, наклоняя сковороду для равномерного распределения яичной массы. Когда омлет подрумянится снизу, посыпать его оставшимся сыром и запекать в разогретой духовке до образования золотистой корочки. При подаче готовый омлет свернуть пополам и выложить на блюдо.



Яйца в шубе

4 вареных яйца, 1/2 стакана майонеза, 2 ст. л. сметаны, 1/2 стакана тертого сыра, 8 маслин, веточки петрушки для оформления.

Майонез соединить со сметаной. Яйца очистить, разрезать вдоль пополам. Половинки обмакнуть сначала в майонезную смесь. Затем обвалять их в тертом сыре и выложить на подготовленное блюдо. При подаче на каждую половинку яйца положить по маслине и промытую и обсушенную веточку петрушки.

Фомина И. И., г. Губкин

Яичные корзиночки с маринованными грибами

4 вареных яйца, 4 ст. л. маринованных грибов, 2 ст. л. сметаны, 1 ч. л. готовой горчицы; мелко нарезанная зелень укропа, перец, соль по вкусу.

Яйца очистить, разрезать вдоль пополам, вынуть желтки. Растереть их со сметаной, добавить мелко нарезанные грибы, горчицу, поперчить, посолить, хорошо перемешать. Полученной массой наполнить половинки яиц, выложить их на подготовленное плоское блюдо. При подаче посыпать мелко нарезанной зеленью укропа.

Разноцветный омлет

8 яиц, 1/2 стакана молока, 1/2 стакана тертого сыра, 300 г творога, 2 красных сладких перца, 4 ст. л. томатной пасты, 1 ст. л. майонеза, сливочное масло для жарки; перец, соль по вкусу.

Перец промыть, разрезать пополам, удалить семена и плодоножки, пропустить через мясорубку. Добавить творог, майонез, поперчить, посолить, хорошо перемешать. 4 яйца взбить, добавить половину нормы молока, сыр, посолить, хорошо перемешать. На сливочном масле изжарить два омлета. Оставшиеся яйца и молоко взбить с томатной пастой, посолить, перемешать, также изжарить два омлета. Готовые омлеты при подаче выложить друг на друга, чередуя по цвету и промазывая каждый приготовленной творожной массой.

Маринованные яйца

10 вареных яиц, 2 стакана уксуса, 2 стакана воды, 2 лавровых листа, 3 - 4 шт. пряной гвоздики, 1/2 ч. л. молотой корицы, по 1 ч. л. зерен горчицы, горошин черного перца и соли.

Воду соединить с уксусом, добавить пряности, кипятить на слабом огне в течение 5 - 10 минут. Яйца выложить в стеклянную банку или глиняный горшочек, залить приготовленным горячим маринадом, остудить. Затем банку плотно закрыть пергаментной бумагой или крышкой. Поставить в холодильник на 2 - 3 дня. Готовые маринованные яйца можно использовать для приготовления салатов и бутербродов.

СОВЕТ. Для маринования следует использовать только свежие яйца.





Яйца, запеченные с сыром

3 вареных яйца, 2 сырых яичных желтка, 1 ст. л. тертого сыра, 1 ч. л. сметаны, сливочное масло для смазывания формы, зелень для оформления; перец, соль по вкусу.

Для соуса: 1/2 стакана сметаны, 1 ст. л. сливочного масла, 2 ст. л. муки; перец, соль по вкусу.

Яйца очистить, разрезать вдоль пополам, вынуть желтки, размять их вилкой, соединить с сырыми желтками. Добавить сыр, сметану, поперчить, посолить, хорошо перемешать. Полученной массой наполнить половинки яиц, выложить их в форму, смазанную сливочным маслом, и запекать в разогретой духовке до образования золотистой корочки. При подаче готовые яйца выложить на подготовленное блюдо, полить горячим сметанным соусом, оформить промытой зеленью.

ПРИГОТОВИТЬ СОУС. Муку слегка спассеровать без масла на разогретой сковороде, остудить. Затем растереть ее с маслом, добавить сметану, поперчить, посолить, при помешивании варить соус на слабом огне в течение 3 - 4 минут.

Летние холодники



В жаркие летние дни на смену наваристым супам, щам приходят холодные супы, или как их еще называют - холодники. Они свойственны всем национальным кухням, кроме разве что Якутской: на крайнем севере и без того холодно. Но везде их называют по-разному. В Белоруссии и Литве - это холодники, в Армении готовят спас, испанцы не обходятся без гаспачо, а украинцы - без холодных борщей. Но ни в одной другой национальной кухне не представлено такое разнообразие холодных супов, как в русской. Нельзя не вспомнить ботвинью, которая была одним из любимых блюд летнего стола на Руси. Считалось позором, если хозяйка плохо ее готовила. В старину ботвинью делали из листьев свеклы, хотя для ее приготовления можно использовать ботву любых огородных растений: моркови, редиса, хрена, редьки. Подавали ботвинью чаще всего с отварной рыбой. Другой разновидностью холодных супов являются свекольники. Их готовят на свекольном отваре с добавлением кваса, а иногда - с добавлением огуречного или капустного рассола. Свекольники обладают приятным вкусом. Они очень полезны, так как богаты минеральными веществами. Особенно красиво эти супы будут смотреться, если в них аккуратно положить половинку вареного яйца и ложку сметаны. Но самым любимым и распространенным блюдом все же является окрошка. Само слово "окрошка" происходит от слова "крошить", так как продукты, входящие в состав этого блюда, мелко крошатся. Обычно ее готовят на квасе, но можно приготовить на огуречном или капустном рассоле, кислом молоке, молочной сыворотке, кефире. В состав окрошки чаще всего входят огурцы, отварной картофель, редис, зеленый лук, укроп, петрушка. Также в окрошку добавляют мясо, рыбу или грибы. Мы предлагаем вам, дорогие наши хозяюшки, несколько оригинальных рецептов холодных супов. Надеемся, что они порадуют вас своим неповторимым вкусом и разнообразием.

Холодник со шпинатом и щавелем

4 стакана хлебного кваса, 300 г говядины, по 100 г щавеля и шпината, 1 огурец, 2 вареных яйца, 4 ст. л. сметаны, 1 пучок зелени лука; мелко нарезанная петрушка, сахар, соль по вкусу.

Листья щавеля и шпината, зелень лука промыть, обсушить, мелко нарезать. Мясо промыть, обсушить, отварить в подсоленной воде до готовности, остудить и вместе с яичными белками также мелко нарезать. Огурец промыть, нарезать мелкими кубиками. Подготовленные продукты соединить, добавить зелень петрушки, влить квас, посолить, хорошо перемешать. Яичные желтки растереть со сметаной, добавить сахар, перемешать. Полученной смесью заправить готовый холодник.

Холодный томатный суп

1 л томатного сока, 2 вареные картофелины, 200 г колбасы, 2 вареных яйца, 2 огурца, 1/2 стакана сметаны; мелко нарезанная зелень, перец, соль по вкусу.

Картофель очистить и вместе с промытыми и обсушенными огурцами натереть на крупной терке. Очищенные яйца и колбасу мелко нарезать. Подготовленные продукты выложить в охлажденный томатный сок, поперчить, посолить, хорошо перемешать. При подаче готовый суп заправить сметаной, посыпать мелко нарезанной зеленью.



Рыбная окрошка

2 кусочка любой жареной рыбы, 2 кусочка филе сельди, 1 свекла, 2 свежих огурца, 4 - 5 стаканов хлебного кваса, 1 ч. л. тертого хрена, кусочки отварной рыбы для подачи; мелко нарезанная зелень, соль по вкусу.

Огурцы промыть, обсушить, нарезать соломкой. Свеклу запечь в духовке, очистить, натереть на крупной терке. Филе жареной рыбы отделить от костей и вместе с сельдью мелко нарезать. Добавить тертую свеклу, огурцы, хрен, влить квас, посолить, хорошо перемешать. При подаче в подготовленные тарелки разложить кусочки отварной рыбы, налить окрошку, посыпать мелко нарезанной зеленью.

Холодный огуречный суп

3 стакана сливок, 1 стакан куриного бульона, 2 огурца, 1 луковица, 2 ст. л. лимонного сока, 1 пучок зелени укропа; перец, соль по вкусу.

Лук очистить, натереть на мелкой терке. Огурцы очистить, нарезать мелкими кубиками, добавить лук, промытую и мелко нарезанную зелень укропа. Пюрировать смесь с помощью миксера до образования однородной массы. Затем влить сливки, холодный куриный бульон, лимонный сок, поперчить, посолить, хорошо перемешать.

СОВЕТ. При подаче в холодные супы можно положить кубики льда.

Окрошка на фруктовом настое

4 стакана воды, 2 - 3 огурца, 1 - 2 вареные картофелины, 3 - 4 листа зеленого салата, 2 яблока или 100 г сухофруктов, 1 вареное яйцо, 1 стакан сметаны; мелко нарезанная зелень укропа, лимонная кислота, соль по вкусу.

Огурцы промыть, нарезать кубиками. Листья салата промыть, обсушить, мелко нашинковать. Картофель очистить, нарезать мелкими кубиками. Промытые и нарезанные дольками яблоки или сухофрукты выложить в кипящую воду, варить на слабом огне в течение 5 минут, дать настояться под крышкой 3 часа, процедить. В полученный фруктовый настой добавить сметану, смешанную с яичным желтком, картофель, огурцы, салатные листья, мелко нарезанный яичный белок, зелень укропа, лимонную кислоту, посолить, хорошо перемешать. Перед подачей охладить окрошку в холодильнике.

Орлова Г. Н., Пермская обл., п. Новоильинск

Окрошка любительская



2 л молочной сыворотки, 300 г вареной колбасы, 3 вареные картофелины, 2 огурца, 1 черная редька, 6 вареных яиц; мелко нарезанная зелень укропа и лука, сахар, соль по вкусу.

Колбасу нарезать кубиками. Очищенные яйца и картофель мелко нарезать. Редьку очистить, натереть на крупной терке. Промытые огурцы нарезать мелкими кубиками. Подготовленные компоненты соединить, добавить мелко нарезанную зелень, сахар, влить сыворотку, посолить, хорошо перемешать. Перед подачей готовую окрошку охладить.

Летняя окрошка

1 л несладкого йогурта или кефира, 3 огурца, 4 вареных яйца, 1 небольшой пучок редиски, 3 дольки чеснока, по одному пучку зелени лука и укропа; соль по вкусу.



Редиску промыть, удалить хвостики и вместе с промытыми огурцами мелко нарезать. Добавить очищенный и пропущенный через чеснокодавку чеснок, промытую и мелко нарезанную зелень лука и укропа. Влить кефир или йогурт, посолить, хорошо перемешать. При подаче в тарелки с окрошкой положить очищенные и нарезанные на дольки яйца.

Холодник с рыбными консервами

1 л хлебного кваса, 2 стакана молочной сыворотки, 1 банка рыбных консервов в масле, 1 свекла, 2 отварные картофелины, 2 вареных яйца, 1 огурец, 1 помидор, 2 ст. л. майонеза; мелко нарезанная зелень, перец, соль по вкусу.

Картофель, яйца очистить и вместе с промытым огурцом мелко нарезать. Свеклу промыть, отварить в подсоленной воде до готовности, очистить, нарезать мелкими кубиками. Подготовленные продукты соединить, добавить рыбные консервы вместе с жидкостью, влить квас и молочную сыворотку, поперчить, посолить, заправить майонезом, хорошо перемешать. В готовый холодник выложить промытый и нарезанный тонкими ломтиками помидор, сверху посыпать мелко нарезанной зеленью.

Окрошка с редькой

300 г филе говядины, 1 редька, 2 картофелины, 1 свежий огурец, 4 яйца, 1 пучок зеленого лука, 0,5 л кефира; соль по вкусу.

Картофель очистить, промыть, отварить в подсоленной воде, воду слить, картофель остудить, нарезать небольшими кубиками. Мясо промыть, выложить в кастрюлю, залить водой, довести до кипения, снять образовавшуюся пену, посолить и варить на слабом огне до готовности. Затем вынуть из бульона, остудить и нарезать кубиками. Лук промыть, обсушить, мелко нарезать. Редьку помыть, очистить, натереть на крупной терке. Огурец промыть, нарезать небольшими кубиками. Яйца очистить, нарезать кубиками. Подготовленные продукты смешать в глубокой миске, посолить и залить кефиром. Перед подачей к столу охладить.

Холодный борщ с сухофруктами

2 л воды, 1 свекла, 3 - 4 картофелины, 200 г сухофруктов, 2 огурца, 2 вареных яйца, 4 ст. л. сметаны, 1 ст. л. уксуса; мелко нарезанная зелень, сахар, соль по вкусу.

Картофель очистить, промыть, нарезать кубиками и отварить в 1 л подсоленной воды до готовности, остудить. Промытые сухофрукты отварить в оставшейся воде до мягкости, остудить. Свеклу промыть, испечь в разогретой духовке до готовности, очистить, нарезать соломкой, сбрызнуть уксусом и оставить на 2 - 3 часа. Огурцы промыть и вместе с очищенными яйцами мелко нарезать. Картофель вместе с жидкостью соединить с сухофруктами и отваром. Добавить свеклу, огурцы, яйца, сметану, мелко нарезанную зелень, сахар, посолить, хорошо перемешать. Готовый борщ разлить в подготовленные тарелки.

Бифштексы с обжаренным луком

2 куска говяжьего филе по 200 г, 1 луковица, 2 ст. л. коньяка, 1 ст. л. сливочного масла, растительное масло для жарки; перец, соль по вкусу.



Мясо промыть, обсушить. С краев обрезать кожицу и жир, поперчить, посолить. Обвязать каждое филе в горизонтальной плоскости нитью, придав им форму дисков, чтобы края были не тоньше, чем середина, - так мясо будет прожариваться равномерно. Лук очистить, промыть, мелко нарезать. Бифштексы обжарить в сковороде на растительном масле, по 3 минуты с каждой стороны. Выложить на тарелку, а в оставшемся от жарки бифштексов масле обжарить подготовленный лук до золотистого цвета. Затем в сковороду к луку выложить бифштексы и жарить все вместе еще 2-3 минуты, за это время мясо нужно один раз перевернуть. Подогреть коньяк в разливной ложке на пламени свечи, облить им бифштексы, поджечь и дать выгореть спирту. После этого каждый бифштекс полить растопленным сливочным маслом. На подготовленные горячие тарелки выложить бифштексы, удалить нитки. Подавать с ломтиками белого хлеба или батона и салатом из капусты.



Говяжья вырезка с сыром

400 г говяжьей вырезки, 1 луковица, 6-8 сладких перцев, 1 стручок острого перца, 5-6 помидоров, 2 ст. л. тертого сыра, растительное масло для жарки; приправа кэрри, зелень петрушки, перец, соль по вкусу.

Мясо промыть, обсушить, нарезать небольшими ломтиками. Сладкий перец промыть, обсушить, удалить плодоножки и семена, нарезать соломкой Помидоры промыть, обсушить, нарезать ломтиками. Лук очистить, промыть, мелко нарезать и обжарить в глубокой сковороде на растительном масле до золотистого цвета. Выложить подготовленное мясо, поперчить, посолить, перемешать и обжарить до полуготовности. Затем добавить перец, помидоры, острый перец, посыпать приправой кэрри, перемешать и потушить под крышкой в течение 20 минут. Подавать к столу в горячем виде, посыпав сыром, промытой и мелко нарезанной зеленью петрушки.

Деркач Наташа, Белгородская обл., с. Новое



Говяжья печень с овощами

500 г говяжьей печени, 1 большая луковица, 4 ст. л. сметаны, 2 картофелины, 4 ст. л. тертой свеклы; перец, соль по вкусу.

Печень промыть, обсушить, нарезать небольшими кусочками. Лук и картофель очистить, промыть. Лук мелко нарезать, картофель нарезать кружочками. Подготовленную печень вместе с овощами выложить в кастрюлю, поперчить, посолить, перемешать, залить горячей водой так, чтобы только прикрыть печень с овощами, добавить сметану. Поставить на огонь, довести до кипения, накрыть крышкой и тушить до готовности. Затем снять с огня и выдержать под крышкой еще в течение 10 минут.

Видакова М.А., г. Новомосковск

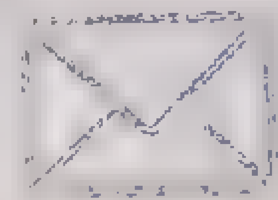


Зразы открытые по-литовски

500 г свинины или говядины, 3 вареных яйца, 1 ст. л. муки, 1 ст. л. сливочного масла, 1 стакан сметаны, 1 стакан ржаных панировочных сухарей, 1/2 стакана мясного бульона или воды, 3 луковицы, 2 репы, 1 пучок укропа; перец, соль по вкусу.

Мясо промыть, обсушить, нарезать ломтиками, слегка отбить, поперчить, посолить. Обвалять ломтики в муке и обжарить в глубокой сковороде на сливочном масле в течение 2-3 минут. Лук очистить, промыть, мелко нарезать. Репу промыть, очистить, нарезать мелкой соломкой. Яйца очистить, мелко нарезать. Подготовленные лук, репу и яйца выложить к мясу, залить смесью сметаны, бульона и сухарей, поставить в духовку для запекания. Готовые зразы при подаче посыпать промытой и мелко нарезанной зеленью укропа.

Новикова О.Н., Белгородская обл., с. Александровка



Куриные крылышки в панировке

1 кг куриных крылышек, 4 ст. л. сухого гранулированного чеснока, панировочные сухари для панировки, растительное масло для жарки, зелень для оформления; перец, соль по вкусу.

Куриные крылышки промыть, обсушить, натереть чесноком, перцем и солью и поместить в холодильник на 2 часа. Затем обвалять в панировочных сухарях и обжарить в большом количестве растительного масла. Выложить на тарелку, оформить зеленью.

Сагайдачникова Светлана, г. Белгород

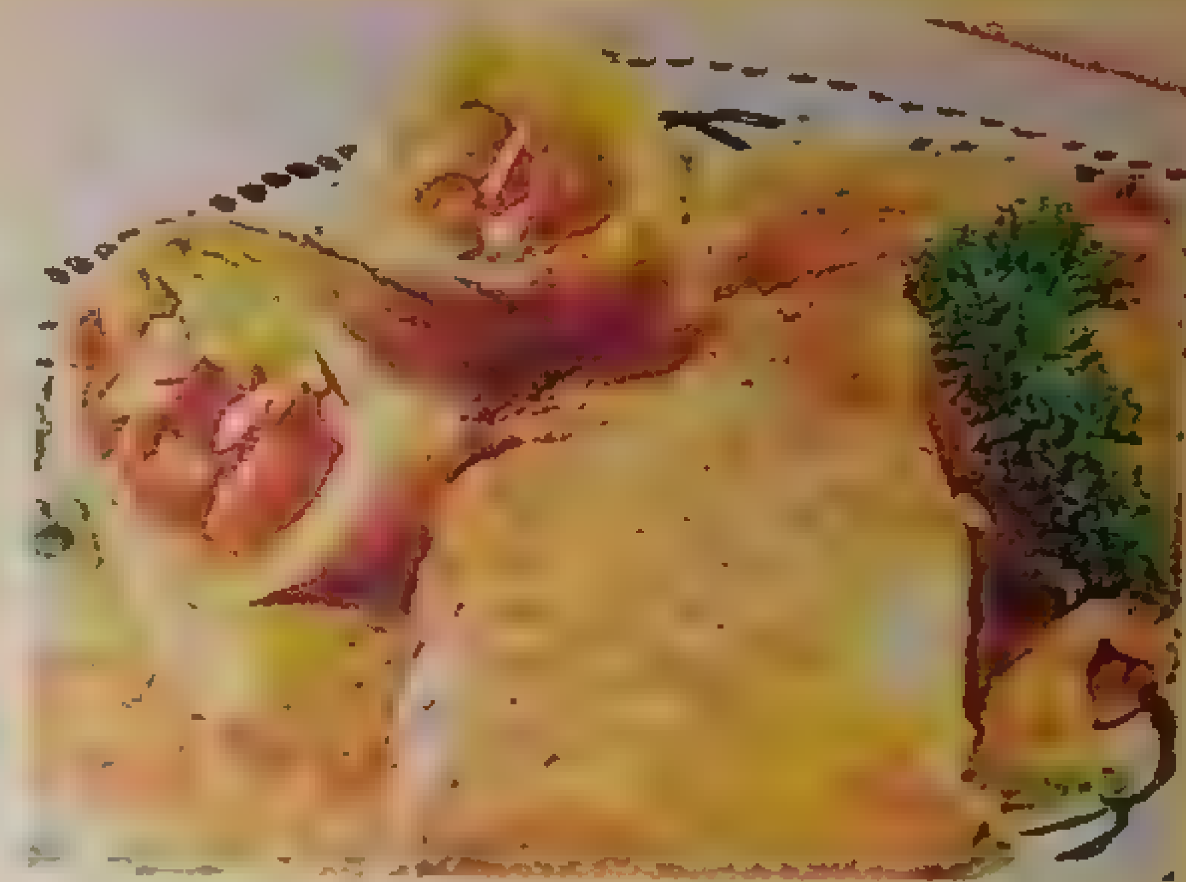
Рыбные котлеты

500 г рыбного филе, 2 ломтика пшеничного хлеба, 1 ст. л. картофельного крахмала, 2-3 ст. л. панировочных сухарей, ломтики лимона и зелень для оформления, растительное масло для жарки; перец, соль по вкусу.



Рыбное филе вместе с замоченным в воде и отжатым хлебом дважды пропустить через мясорубку, добавить крахмал, поперчить, посолить, перемешать. Из полученного фарша сформовать котлеты, запанировать в сухарях и обжарить с обеих сторон в сковороде на растительном масле до образования румяной корочки. На гарнир подать рассыпчатый рис или жареный картофель. Оформить ломтиками лимона и зеленью.

Овощные голубцы



1 небольшой кочан капусты, 4 стручка сладкого перца, 1 небольшой кабачок, 2 моркови, 2 луковицы, 1 стакан сметаны, 1/2 стакана томатного кетчупа, мука для панировки, растительное масло для жарки, зелень петрушки для оформления; перец, соль по вкусу.

Кочан капусты очистить от загрязненных листьев, отварить в подсоленной воде в течение 5 минут, остудить, разобрать на листья. Кабачок промыть, нарезать кубиками. Перец промыть, разрезать пополам, удалить семена и плодоножки, мелко нарезать. Морковь, лук очистить, нарезать кубиками и вместе с перцем и кабачком обжарить на растительном масле до мягкости, поперчить, посолить, хорошо перемешать. Полученную овощную начинку завернуть в капустные листья, запанировать их в сухарях и обжарить на растительном масле до образования румяной корочки. Затем переложить голубцы в кастрюльку, залить смесью сметаны и кетчупа, тушить на слабом огне 15 - 20 минут.

ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ. Овощное блюдо, приготовленное впрок, не разогревайте полностью, а только ту часть, которую собираетесь подать на стол.

Грибной гуляш



500 г свежих грибов, 4 - 5 картофелин, 4 помидора, 2 стручка сладкого перца, 2 луковицы, 1 стакан воды, 1 грибной бульонный кубик, 2 ст. л. тертого сыра, растительное масло для жарки, зелень петрушки для оформления; перец по вкусу.

Перец промыть, разрезать пополам, удалить семена и плодоножки и вместе с очищенным картофелем нарезать кубиками. Промытые грибы нарезать ломтиками. Помидоры ошпарить кипятком, снять кожицу, также нарезать кубиками. Лук очистить, мелко нарезать, обжарить на растительном масле до прозрачности, добавить подготовленные овощи и грибы, раскрошенный бульонный кубик, влить воду, поперчить, перемешать и тушить на слабом огне до готовности. При подаче готовый гуляш посыпать тертым сыром и оформить промытой и обсушенной зеленью петрушки.

ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ. Чтобы очищенные свежие грибы, предназначенные для жаренья или тушения не чернели, положите их в подсоленную с небольшим количеством уксуса (1 ч. ложка) воду.

Запеченная цветная капуста

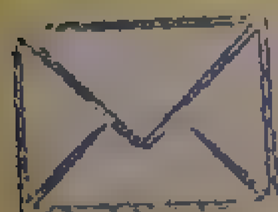


1 кочан цветной капусты, 1 стакан сливок, 2 яйца, 2 ст. л. тертого сыра, 4 ст. л. муки, 2 ст. л. панировочных сухарей, 2 ст. л. растительного масла, зелень петрушки и укропа для оформления; соль по вкусу.

Капусту промыть, отварить в подсоленной воде до готовности, остудить, разобрать на соцветия. Сливки соединить с мукой. Стакан капустного отвара довести до кипения, при помешивании влить сливки, прогреть смесь до загустения, добавить 1 ст. л. растительного масла, посолить, перемешать, остудить. В полученный соус вбить яйца, соус хорошо перемешать. В смазанную оставшимся маслом и посыпанную сухарями форму выложить слоями капусту, промазывая каждый слой приготовленным соусом. Сверху посыпать тертым сыром и запекать в разогретой духовке до образования золотистой корочки. При подаче блюдо оформить промытой и обсушенной зеленью петрушки и укропа.

ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ. Цветная капуста будет иметь приятный белый цвет, если при варке в воду влить немного молока.

Голубцы с картофелем



1 кочан капусты, 5 - 6 вареных картофелин, 3 луковицы, 2 моркови, 200 г грибов, 1 стакан воды, 2 - 3 ст. л. томатной пасты, растительное масло для жарки, мелко нарезанная зелень и сметана для подачи; перец, соль по вкусу.

Кочан капусты разобрать на листья, отварить их в подсоленной воде в течение 5 минут, остудить. Грибы промыть, мелко нарезать. Морковь очистить, промыть, натереть на крупной терке. 2 луковицы очистить, мелко нарезать и вместе с грибами и морковью обжарить на растительном масле до мягкости, поперчить, посолить, добавить пропущенный через мясорубку картофель, хорошо перемешать. Полученный фарш завернуть в капустные листья, сформовав голубцы. В казан или кастрюльку влить 1/2 стакана растительного масла, обжарить на нем оставшуюся очищенную и мелко нарезанную луковицу, влить воду, добавить томатную пасту, посолить, довести до кипения. В полученный соус выложить приготовленные голубцы, тушить на слабом огне до готовности. При подаче полить их сметаной, посыпать мелко нарезанной зеленью.

Блоха О. А., Оренбургская обл., г. Бугуруслан

Пицца - нельзя не соблазниться

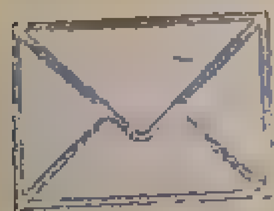


Пицца сегодня - это излюбленное блюдо во всем мире. История ее насчитывает не одно столетие. Родина пиццы - самое сердце Италии, город Неаполь. Изобретателями этого признанного чуда кулинарного искусства стали горячие неаполитанцы. Во всем мире итальянские пиццерии наиболее посещаемы, а пицца пользуется заслуженной славой

Пиццу можно испечь из любого теста - как из пресного, так и из дрожжевого всех видов: от постного до сдобного. И это предоставляет хозяйке полную свободу действий. Еще большую свободу творчества, импровизации и фантазии дает разнообразие начинок, а точнее говоря, набор продуктов. Здесь подойдут ветчина, мясо, различные копчености, яйца, свежие или консервированные грибы, помидоры, сладкий перец, лук, баклажаны, зелень, морепродукты, разнообразные пряности в соответствии с вкусом и настроением. Пиццу приправляют майонезом, томатным соусом, оливковым или растительным маслом, и, конечно же, сыром. Маслины и оливки дополняют многокрасочную палитру и улучшают вкус пиццы. Обязательное условие - пицца должна быть ярко, красочно оформлена, иметь привлекательный аппетитный вид, сказочный аромат и необыкновенный вкус. Только что вынутая из духовки пицца вкусна всегда, но если она к тому же еще благоухает всеми ароматами - от тонкого изящного базилика, пряного укропа, нежного лука и пикантного жгучего перца до зачаровывающего аромата копченостей, - тогда пицца вкусна вдвойне.

Пиццы вносят разнообразие в меню, дают возможность красиво и аппетитно сервировать как праздничные, так и будничные столы. Их подают и как самостоятельное блюдо, и как закуску перед обедом или ужином, к супу, к чаю или кофе и т. д.

Милые хозяюшки, давайте попробуем приготовить пиццу вместе - поверьте, у вас обязательно получится, а мы вам в этом поможем.



Пицца на скорую руку

1 батон, 2-3 сосиски, 100 г сыра, 100 г брынзы, 1/2 луковицы, 2 яйца; растительное масло для жарки, майонез или кетчуп, свежий огурец или помидор, зелень петрушки для оформления; соль по вкусу.

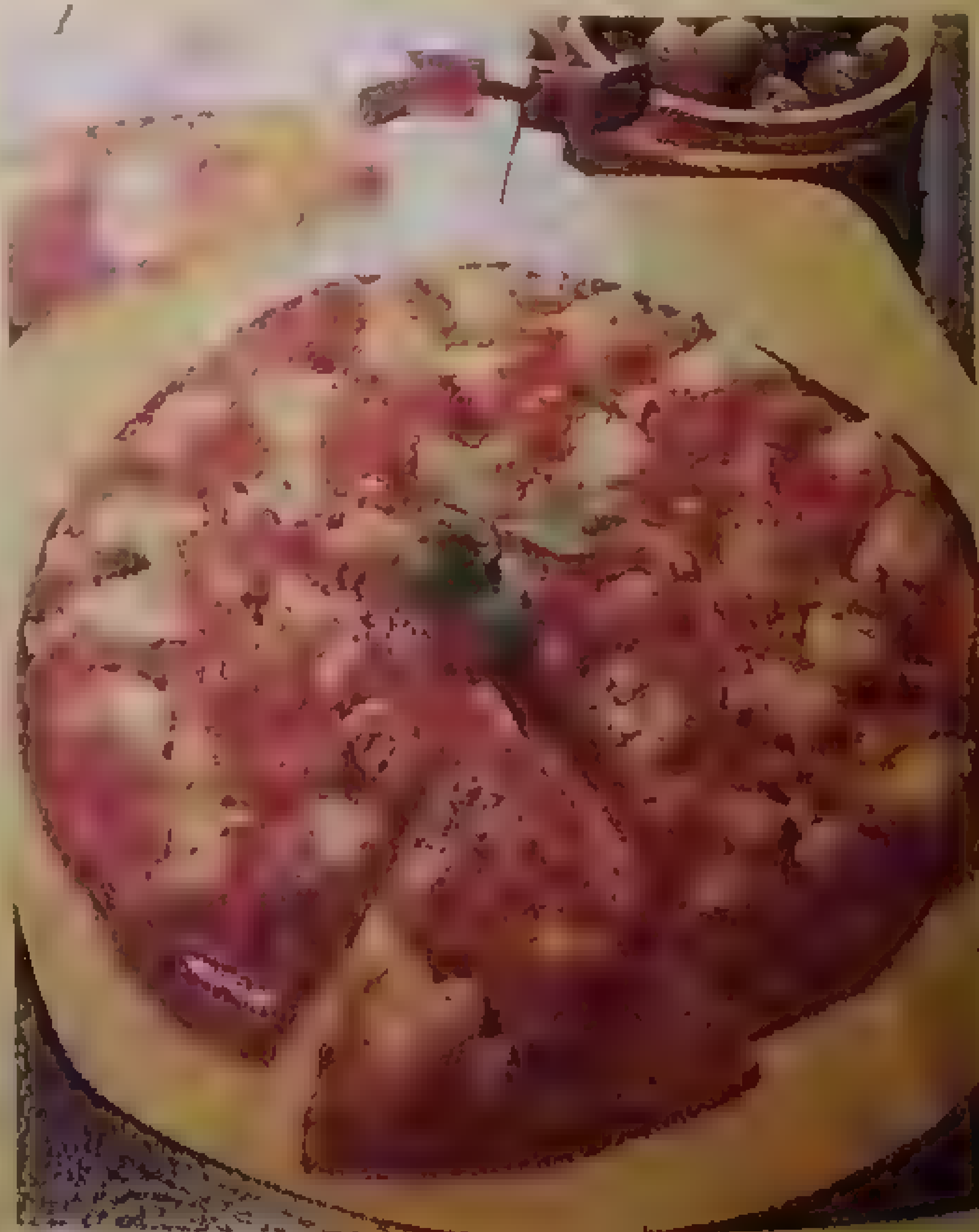
Батон нарезать тонкими ломтиками. Сосиски очистить от оболочки, отварить, остудить и мелко нарезать. Лук очистить, промыть, мелко нарезать. Сыр и брынзу натереть на терке. В отдельной посуде соединить подготовленные сосиски, лук, брынзу и сыр, добавить 1 яйцо, посолить, перемешать. Полученную массу разложить на ломтики батона, слегка придавив. Сверху смазать взбитым оставшимся яйцом. Выложить на сковороду в разогретое растительное масло, намазанной стороной вниз, прикрыть крышкой и на слабом огне поджарить. Затем осторожно перевернуть и поджарить другую сторону. Выложить на круглую тарелку, смазать майонезом или кетчупом. Украсить кружочками свежего огурца или помидора и зеленью петрушки. Быстро, вкусно, особенно на завтрак.

Трошина Н.Н.,
Белгородская обл., с Козинка

Пицца с рыбой

1 ст. л. свежих дрожжей, 1,5 стакана муки, 400 г филе любой рыбы, 5 ст. л. растительного масла, 2 помидора, 1 зубчик чеснока, 1/2 пучка зеленого лука, 5 свежих листиков базилика, растительное масло для смазывания противня; перец, соль по вкусу.

Муку высыпать в миску, добавить щепотку соли. В центре сделать углубление и положить в него дрожжи. Добавить примерно 1/2 стакана теплой воды и растительное масло (1 ст. ложка), перемешать, чтобы дрожжи разошлись. Отставить в сторону на 10 минут, затем замесить гладкое тесто. Накрыть миску и поставить в теплое место примерно на 1 час, пока тесто не увеличится в объеме вдвое. Рыбное филе промыть, обсушить салфеткой, нарезать кубиками. В сковороде разогреть растительное масло и слегка обжарить в нем промытый и мелко нарезанный зеленый лук. Затем добавить рыбу, промытые и нарезанные ломтиками помидоры, поперчить, посолить. Положить мелко нарезанную зелень базилика и тонко нарезанный чеснок, перемешать. Тушить в течение 5 минут, время от времени помешивая. Тесто раскатать на посыпанной мукой поверхности в большую круглую лепешку и положить ее в смазанную растительным маслом форму. Сверху разложить рыбную начинку. Выпекать в разогретой духовке примерно в течение 20 минут, пока пицца не поднимется и не пропечется.



Тесто творожное

1,5 стакана муки с верхом, 100 г творога, 3 ст. л. молока, 4 ст. л. растительного масла, 1 яйцо, 20 г дрожжей, щепотка соли.

Дрожжи растворить в теплом молоке, добавить растительное масло, яйцо, творог, перемешать, всыпать муку, смешанную с солью, замесить тесто. Скатать его в шар и дать постоять в течение 10-15 минут. Использовать тесто для приготовления пиццы с различными острыми начинками.

Тесто песочное

500 г муки, 250 г маргарина, 1/2 стакана сметаны, 2 сырых желтка, сок 1/2 лимона, цедра 1 среднего лимона; сахар, соль по вкусу.

Муку перемешать с сахаром и тщательно изрубить с хорошо охлажденным маргарином. Добавить смешанные со сметаной желтки яиц, сахар, соль, замесить тесто. Завернуть его в пергаментную бумагу, положить в холодильник. Использовать по мере надобности с начинкой из грибов, сельди, сосисок и копченостей

Пицца "Наслаждение"



1,5 стакана муки, 2,5 ст. л. сливочного масла, 1 яйцо; соль по вкусу.

Начинка: 1 ст. л. сливочного масла, 1 луковица, 4 ломтика бекона, 2 яйца, 1 неполный стакан сливок, 3 ст. л. молока, 1/2 стакана тертого сыра; зелень, перец, соль по вкусу.

Муку просеять в миску, соединить с размягченным сливочным маслом и растереть в мелкую крошку. Затем вбить яйцо и замесить однородное тесто. Скатать тесто в шар, накрыть салфеткой и поставить в теплое место на 15 минут для расстойки. Приготовить начинку. Сливочное масло растопить в кастрюле с толстым дном. Добавить очищенный и мелко нарезанный лук, бекон, нарезанный соломкой, поперчить, посолить, перемешать и жарить на слабом огне в течение 10 минут, периодически помешивая, пока лук не станет мягким, а бекон не поджарится. Раскатать тесто на посыпанной мукой поверхности и выложить в большую круглую форму, смазанную растительным маслом. Сверху равномерно уложить лук с беконом и залить яйцами, взбитыми с молоком, сливками и зеленью. Посыпать сыром, поставить в разогретую духовку и выпекать в течение 30 минут, пока пицца не подрумянится.



Пицца крестьянская

Тесто: 500 г муки, 20 г дрожжей, 1,5 стакана воды, 1/2 ч. л. соли.

Начинка: 3 помидора, 200 г шампиньонов, 100 г сырокопченой колбасы, 100 г креветок, по 8 шт. маслин и зеленых оливок с начинкой, 2 ст. л. растительного масла, 200 г сыра.

Дрожжи растворить в теплой подсоленной воде, всыпать 3 ст. ложки муки, замесить закваску, прикрыть и поставить подходить, пока закваска не начнет пузыриться. Оставшуюся муку просеять, в лунку влить закваску и замесить тесто. Скатать из теста шар, накрыть салфеткой и поставить на 1 час в теплое место подходить. Приготовить начинку. Помидоры промыть, обсушить, нарезать ломтиками. Шампиньоны промыть, обсушить и нарезать соломкой. Маслины и оливки разрезать на половинки. Колбасу нарезать тонкими ломтиками. Тесто раскатать, выложить в смазанную растительным маслом круглую форму. Помидоры и ломтики колбасы уложить на пиццу, сверху выложить шампиньоны, посыпать креветками и маслинами с оливками, сбрызнуть 1 ст. ложкой растительного масла. Сыр нарезать кусочками и выложить сверху. Поставить пиццу в разогретую духовку и выпекать в течение 25-30 минут.

Пицца с ветчиной и оливками



Для теста: 1,5 стакана муки, 1/2 стакана воды или молока, 20 г дрожжей, 3 ст. л. растительного масла, 1/2 ч. л. соли.

Для начинки: 200 г сыра, 200 г ветчины, 3 помидора, 1 маленький соленый огурец, 2-3 зеленых сладких перца, 100 г оливок, 2 ст. л. растительного масла.

Дрожжи смешать с 1 ст. ложкой муки и водой, когда они забродят, добавить остальные компоненты и замесить тесто. Поставить его в теплое место на 30-40 минут. Подошедшее тесто раскатать в лепешку и выложить в смазанную маслом большую форму. Сладкий перец промыть, обсушить, удалить сердцевину, нарезать колечками. Помидоры промыть, обсушить, нарезать тонкими кружочками. Соленый огурец также нарезать тонкими кружочками. Ветчину нарезать кубиками, оливки разрезать пополам. Сыр натереть на терке. На смазанное маслом тесто уложить помидоры и огурец. Сверху уложить ветчину и оливки. Посыпать все сыром, а на сыр уложить колечки сладкого перца. Все сбрызнуть растительным маслом, дать постоять около 15 минут. Выпекать 20-25 минут при температуре 220-230 градусов. Подавать к столу горячей.

Печенье с кремом

3 ст. л. сливочного масла, 1/2 стакана сахара, 3 ст. л. молока, 1 стакан муки, 1 пакетик разрыхлителя теста, 1 ст. л. кокосовой стружки.

Для прослойки: 2 ст. л. сливочного масла, 4 ст. л. сахара, 1 ст. л. молока, 1/2 стакана фруктового джема.

Размягченное сливочное масло взбить с сахаром, влить молоко, добавить кокосовую стружку, муку, смешанную с разрыхлителем, замесить мягкое тесто. Сформовать из него шарики, выложить их на выстланный пергаментом противень, слегка придавливая вилкой. Запекать в разогретой духовке до золотистого цвета, остудить. Для прослойки масло соединить с сахаром, добавить молоко, хорошо перемешать. Полученным кремом смазать половину печенья. Оставшееся печенье смазать фруктовым джемом. Затем соединить половинки с разной прослойкой и выложить готовое печенье на блюдо



Пончики с соусом

2 стакана пива, 3 яичных белка, 2 яичных желтка, 1,5 стакана муки, 1 ст. л. сливочного масла, растительное масло для фритюра; соль по вкусу.

Для соуса: 200 г ветчины, 2 стакана молока, 100 г твердого сыра, 1 ст. л. сливочного масла, 2 ст. л. муки; перец, соль по вкусу.

Муку посолить, добавить яичные желтки, размягченное сливочное масло, влить пиво, хорошо перемешать. Затем ввести взбитые в крутую пену белки. Полученное тесто опускать небольшими порциями во фритюр и жарить пончики до образования румяной корочки. Выложить их шумовкой в дуршлаг, чтобы стек лишний жир. Подавать с ветчинным соусом.

СОУС. Ветчину пропустить через мясорубку. Растопленное сливочное масло соединить с мукой, влить молоко, поперчить, посолить, при помешивании прогреть смесь на слабом огне в течение 10 минут. Добавить сыр, ветчину, соус хорошо перемешать.

Горина С.И., г. Майкоп

Овощной пирог

1,5 стакана муки, 2 яичных желтка, 1 яйцо, 3 ст. л. сливочного масла, 2 отварные картофелины, 1 морковь, 200 г цветной капусты, 100 г цуккини, 1 луковица, 200 г тертого сыра, растительное масло для смазывания формы; мелко нарезанная зелень петрушки, соль по вкусу.

Картофель очистить, нарезать мелкими кубиками. Цуккини и очищенную морковь нарезать кубиками. Лук очистить, мелко нарезать. Цветную капусту промыть, разобрать на соцветия. Подготовленные овощи соединить, добавить сыр, взбитое яйцо, зелень петрушки, посолить, хорошо перемешать. Муку растереть со сливочным маслом до образования мелких крошек, добавить взбитые желтки, замесить эластичное тесто (при необходимости можно добавить несколько ложек воды), охладить его в течение 15 минут. Тесто разделить на две неравные части, большую раскатать в тонкий пласт, выстелить им смазанную растительным маслом форму. Выложить приготовленную овощную начинку. Оставшееся тесто раскатать в тонкий пласт и выложить сверху начинки. Смазать его взбитыми желтками и выпекать в разогретой духовке до готовности.





Сливовый пирог

700 г свежих слив, 1/2 стакана молока, 1 стакан муки, 3 ст. л. сливочного масла, 1 яйцо, 6 ст. л. сахара, 1 пакетик разрыхлителя для теста, сахарная пудра для посыпки.

Сливы промыть, удалить косточки, разрезать на четыре части, выложить в кастрюльку, добавить половину нормы сахара, 1 ст. л. воды и прогреть на слабом огне в течение 5 минут. Затем переложить фрукты вместе с сиропом в форму для выпечки. Муку, соединенную с оставшимся сахаром и разрыхлителем, растереть со сливочным маслом до образования мелких крошек. Добавить яйцо, молоко, хорошо перемешать. Полученным тестом накрыть сливы и выпекать пирог в разогретой духовке до готовности. При подаче посыпать его сахарной пудрой.

Пирог со щавелем

200 г щавеля, 1 стакан муки, 1 стакан сахара, 3 яйца, растительное масло для смазывания формы.

Щавель промыть, обсушить, мелко нарезать, выложить в смазанную растительным маслом форму. Яйца взбить с сахаром до образования устойчивой пены. При помешивании всыпать муку. Полученным тестом залить щавель и выпекать пирог в разогретой духовке в течение 20 - 30 минут.

Видакова М. А., Тульская обл., г. Новомосковск

Напиток апельсиново-малиновый



2 стакана малинового сока, 1/2 стакана апельсинового сиропа, 1 стакан газированной воды.

Малиновый сок соединить с апельсиновым сиропом, влить газированную воду, хорошо перемешать. Готовый напиток разлить в подготовленные бокалы.

Вишневый коктейль с мороженым

1 стакан вишневого сока, 200 г сливочного мороженого.

Сок соединить с мороженым, хорошо взбить. Готовый коктейль разлить в подготовленные стаканы.

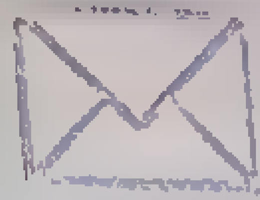


Напиток из мяты

1 л кипяченой воды, 1 стакан сока из смородины, 1 ч. л. свежих листиков мяты; сахар или мед по вкусу.

Мяту залить 1/2 стакана кипятка, дать настояться 15 - 20 минут, процедить. Добавить оставшуюся воду, сахар или мед, хорошо перемешать. При подаче разлить напиток в подготовленные стаканы.

Клименко Н. Ю., Белгородская обл., г. Алексеевка



Яблочно-сливовый коктейль

1 л сливового сока, 2 яблока, 3 ст. л. сахара, 1/2 стакана воды, кубики льда для подачи.

Яблоки промыть, разрезать пополам, удалить семена и перегородки, нарезать дольками. Сахар соединить с водой, довести при помешивании до кипения. Полученным сиропом залить яблочные дольки, дать остыть. В подготовленные стаканы выложить кубики льда. Сверху разложить дольки яблок и влить сливовый сок.

Колесникова А. И., г. Воронеж

Сбитень по-московски

2 стакана воды, 4 ч. л. меда; пряности (корица, имбирь, гвоздика, кориандр, душистый перец, мускатный орех) по вкусу.



Мед соединить с водой, добавить пряности, довести до кипения. Дать настояться в течение 10 минут с закрытой крышкой, процедить, остудить. Готовый сбитень при подаче разлить в подготовленные бокалы.

Молочный коктейль со сливовым пюре

3 стакана молока, 1 стакан сливового пюре с сахаром.

Молоко взбить со сливовым пюре с помощью миксера. Разлить полученный коктейль в подготовленные фужеры. При подаче положить в напиток кубики льда.

КОНКУРС!
"ТРИ ЛУЧШИХ РЕЦЕПТА МЕСЯЦА"

Поздравляем победителей очередного этапа нашего постоянного конкурса за июнь 2005 года. Денежные призы в размере 300 рублей получат:

– **Фомина И. И., г. Губкин,** за рецепт "Яйца в шубе";

– **Горина С. И., г. Майкоп,** за рецепт "Пончики с соусом";

– **Колесникова А. И., г. Воронеж,** за рецепт "Яблочно-сливовый коктейль".

КОНКУРС ПРОДОЛЖАЕТСЯ!

Рецепты присылайте по адресу: 308000, г. Белгород, Главпочтамт, а/я 11, газета "Готовим Вкусно". Пишите разборчиво свои полное имя, отчество, фамилию и почтовый адрес.

Вишневый коктейль с мороженым

1 стакан вишневого сока, 200 г сливочного мороженого.

Сок соединить с мороженым, хорошо взбить. Готовый коктейль разлить в подготовленные стаканы.

Бруснично-смородиновый компот

200 г моченой брусники, 200 г черной смородины, 2 стакана воды, 1/2 стакана сахара.



Смородину промыть, размять с сахаром, залить водой, хорошо перемешать. Затем смесь довести до кипения, процедить, охладить, добавить бруснику, перемешать. Готовый компот разлить в подготовленные стаканы.

Мармелад из красной смородины

1 кг красной смородины, 3 стакана сахара, 1/2 стакана воды.

Ягоды промыть, удалить веточки, выложить в эмалированную посуду, влить воду. Потушить ягоды на слабом огне, пока они разварятся. Затем протереть их через сито. В полученную массу добавить сахар, при помешивании варить до загустения. Готовый мармелад разложить в подготовленные банки, остудить, закатать.



Мармелад из слив

1 кг слив.

Сливы промыть, удалить косточки, переложить плоды в небольшую кастрюльку. Влить немного воды, варить на слабом огне, пока плоды не разварятся. Затем протереть их через сито. Варить мармелад при непрерывном помешивании до загустения. Переложить его в подготовленные банки, остудить, завязать пергаментом или целлофаном.

Это интересно

По одной из легенд, королева Мария Стюарт, спешила на свидание со своим возлюбленным и чуть не умерла от простуды, подхваченной в ту дождливую ночь. Чтобы возбудить аппетит у больной, ее французский повар приготовил для королевы сладкий отвар из айвы и апельсинов. Блюдо так понравилось Марии, что его все время держали у ее кровати. А назвали его "мармелад", т. е. "больная Мария".

Копилка советов

- От количества добавляемого сахара зависит консистенция мармелада. Он может быть твердым, при равном соотношении сахара и пюре, и мягким, который можно закатывать в банки.
- Мармелад готов, если он стекает с ложки застывающими большими каплями или кусками.

Мармелад из моркови по-французски

1 кг моркови, 1 кг сахара, 4 лимона, 2 стакана воды.

Морковь промыть, очистить, нарезать тонкими кружками, переложить в кастрюлю, влить 1 стакан воды и [illegible] на слабом огне с закрытой крышкой в течение 30 минут, протереть через сито. Из оставшейся воды и сахара приготовить сироп, добавить тертую цедру одного лимона, проварить до загустения. Затем выложить приготовленное морковное пюре, влить сок от 4 лимонов. При помешивании варить мармелад на слабом огне в течение 20 - 25 минут. Потом разложить его в формы или на выстланный пергаментом противень, дать застыть, разрезать на небольшие кусочки, обвалять их в сахаре. Готовый мармелад хранить в картонных коробках в прохладном месте.

Мармелад из малины и апельсинов

500 г малины, 1 кг апельсинов, 5 стаканов сахара, 100 г желатина; лимонная кислота по вкусу.

Желатин замочить в небольшом количестве холодной воды на 15 - 20 минут для набухания. Апельсины очистить, разделить на дольки, удалить пленки. Мякоть соединить с малиной, размять с помощью миксера, добавить 4 стакана сахара, лимонную кислоту. При непрерывном помешивании варить смесь на сильном огне в течение 10 минут. Затем ввести желатин, перемешать, довести массу до кипения. Разложить ее в выстланные пергаментом формы, дать застыть. Нарезать мармелад небольшими кусочками, обсыпать оставшимся сахаром, сложить его в стеклянную банку, завязать пергаментом или целлофаном, хранить в прохладном месте.



Мармелад из яблок

1 кг яблок, 2 стакана сахара; ванилин по вкусу.

Яблоки очистить, разрезать пополам, удалить семена и перегородки, выложить в небольшую кастрюльку. Влить воду, чтобы она только покрывала плоды, тушить на сильном огне до размягчения фруктов. Затем протереть их через сито вместе с отваром, добавить сахар, ванилин и варить при помешивании до готовности. Приготовленную массу выложить в подготовленные банки, укупорить и хранить в прохладном месте.

Совет. Этот мармелад имеет желтоватую окраску. Цвет мармелада можно изменить, добавив любой ягодный сок.

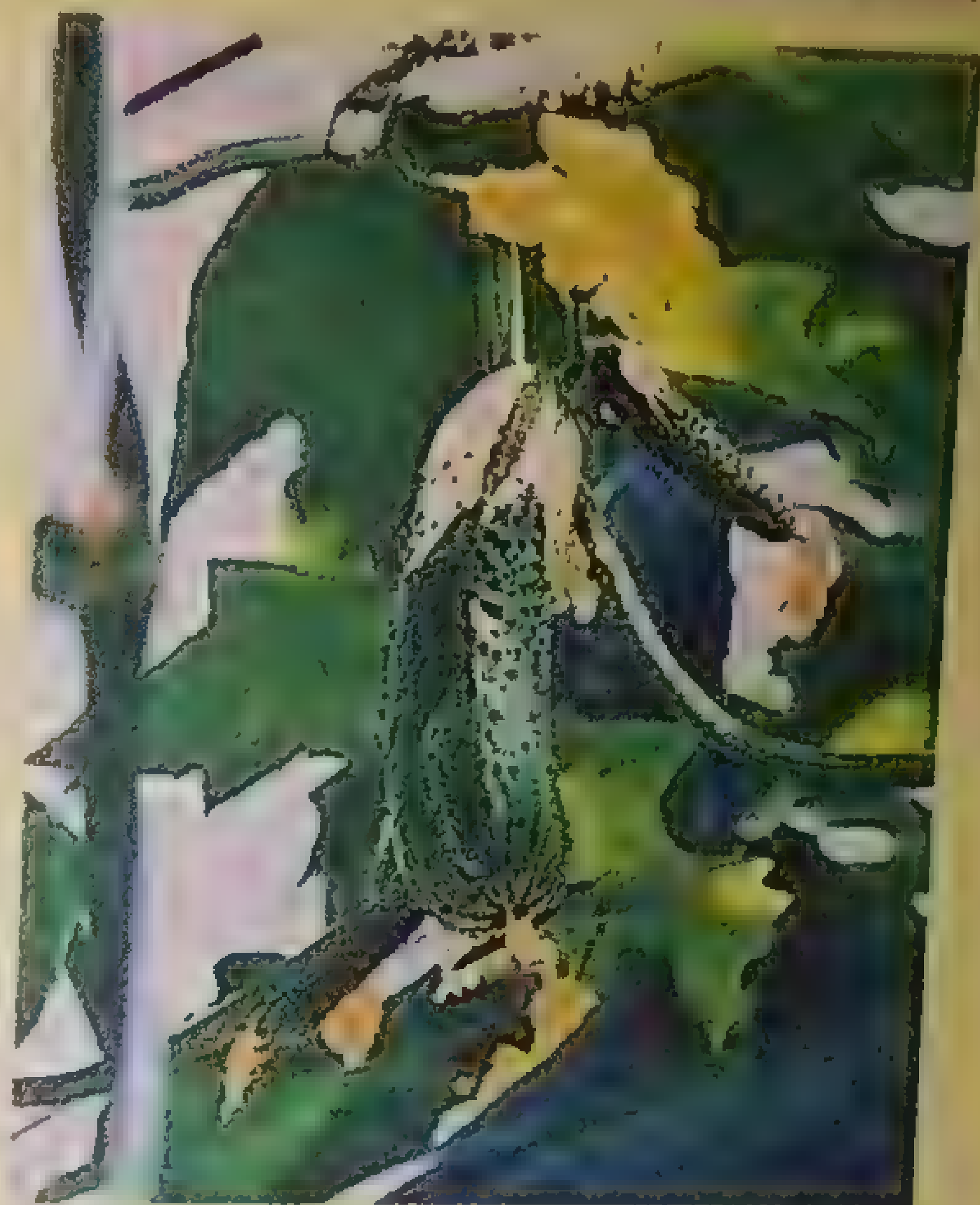
Мармелад из груш

1 кг груш, 2 стакана сахара, 3 - 4 зерна душистого перца, 5 гвоздичек, 2 - 3 корки лимона.

Груши промыть, разрезать на четвертинки, удалить сердцевинки. Переложить плоды в кастрюльку, залить водой, добавить пряности, варить на слабом огне до мягкости. Затем воду слить, фрукты протереть через сито. В полученное пюре добавить сахар, лимонные корки. При непрерывном помешивании варить мармелад до готовности. Затем разложить его в пастеризованные банки, закатать.

Всеми любимый овощ

Огурцы - самая древняя овощная культура. Их выращивают уже около 6 тысячелетий. Нам сейчас кажется, что этот овощ всегда рос на русских огородах и носил свое русское имя. На самом же деле это не так. Родиной огурца считают Индию, где до сих пор встречается один из его диких видов. Огурцы, как лианы, обвивают деревья в лесах; ими же оплетены и заборы индийских селений. А само название " огурец", по одной из легенд, связано с именем индийского царя, имевшего якобы 10 тысяч детей. Именно его именем и был назван овощ, так как имел множество зернышек и обилие приносимых плодов. В качестве культурного растения огурцы были известны и древним египтянам, и грекам. Их изображение можно увидеть на стенах древних храмов. А в Греции даже существовал "город огурцов" - Сикинон. Любили огурцы и древние римляне. Они выращивали их круглый год в парниках, а затем солили в кадках. Но особым почетом этот овощ пользовался у римских императоров: ни один обед не обходился у них без огурцов. На русскую землю огурцы пришли, скорее всего, из Восточной Азии. Одним из наиболее распространенных кушаний на Руси в XVI веке была "черная уха" - суп, где мясо варилось в огуречном рассоле с добавлением разных пряностей и кореньев. Не менее любим этот овощ и в настоящие дни. Хотя питательная ценность огурцов невелика, их ценят за вкусовые качества. А по содержанию минеральных веществ огурцы ни в чем не уступают другим овощам. Они подаются на стол в качестве закуски, идут для приготовления салатов. Гораздо шире кулинарное применение соленых огурцов, которые являются не только прекрасной закуской к мясным и рыбным блюдам, но и важным компонентом для приготовления всевозможных русских национальных супов: рассольников, солянок. Существует множество разнообразных способов засолки огурцов. И у каждой хозяйки есть свой фирменный рецепт. Мы надеемся, что заготовки, приготовленные по нашим рецептам и рецептам наших читателей, порадуют холодной зимой вас и ваших близких.



Огурцы с соком смородины

1 кг небольших огурчиков, 1 л воды, 1 стакан сока красной смородины, 2 - 3 дольки чеснока, 2 - 3 горошины черного перца, 1 ст. л. сахара, 1,5 ст. л. соли; зелень укропа по вкусу.

На дно 1,5- литровых пастеризованных банок выложить горошины черного перца, промытые веточки укропа, очищенный и мелко нарезанный чеснок. Огурцы промыть, обрезать кончики, уложить их в подготовленные банки, залить кипящим маринадом, накрыть крышкой, стерилизовать 5 - 10 минут, закатать, укутать. Для приготовления маринада воду соединить с соком, добавить сахар, соль, довести до кипения.



Салат "Кругляшки"

3 кг огурцов, 6 луковиц, 1 стакан растительного масла, 1 стакан 9%-го уксуса, 4 ст. л. сахара, 3 ст. л. соли, 1 пучок зелени укропа.

Лук очистить, нарезать кольцами. Промытый укроп мелко нарезать. Огурцы промыть, обсушить, нарезать кружочками, выложить в кастрюльку, добавить лук, зелень укропа, масло, уксус, сахар, соль, перемешать, оставить на 5 - 6 часов. Затем салат разложить в 0,5 - литровые пастеризованные банки, накрыть крышками, стерилизовать в течение 15 минут, закатать.

Блоха О. А., Оренбургская обл., г. Бугуруслан

Огурцы укропные

2 кг свежих огурцов среднего размера, 1 пучок зонтиков укропа.

Для маринада: на 1 л воды - 2 ст. л. соли, 3 ст. л. сахара, 1/2 стакана уксуса.

Огурцы промыть, залить кипятком, оставить на 30 - 40 минут. Затем переложить их в подготовленные банки



вместе с промытыми зонтиками укропа. Залить кипятком и оставить до остывания. Затем воду слить, добавить в нее сахар, соль, довести смесь до кипения, влить уксус, перемешать. Полученным маринадом залить огурцы, закатать чистыми крышками, укутать теплым одеялом.

Огурцы с яблоками

2 кг огурцов, 2 кг яблок, 1,5 л яблочного сока, 2 ст. л. сахара, 1,5 ст. л. соли.

Огурцы и яблоки промыть, обдать кипятком, уложить в подготовленные банки, трижды залить кипящим маринадом, закатать. Для приготовления маринада яблочный сок соединить с сахаром и солью, смесь довести до кипения.



Огуречное варенье

1 кг огурцов, 2,5 стакана сахара, сок и цедра 1 лимона, сок и цедра 1 апельсина; корица, гвоздика, ванилин по вкусу.

Огурцы очистить от кожуры, разрезать пополам, удалить семена, отварить подготовленные овощи в воде до мягкости. Воду слить, отмерить 3 стакана, добавить лимонный и апельсиновый соки, сахар, при помешивании сварить сироп. Апельсиновую и лимонную цедру мелко нарезать, отварить вместе с пряностями в небольшом количестве воды в течение 5 - 10 минут. Полученный отвар вместе с цедрой влить в сироп, добавить нарезанные небольшими кусочками огурцы. При помешивании варить варенье, пока огурцы не станут прозрачными. Затем разложить его в подготовленные банки, закатать.

Суханова С. В., г. Оренбург



Лимонные дольки

1 кг лимонов, 2 л воды, 2 кг сахара.

Лимоны промыть в горячей воде, нарезать тонкими дольками, выложить их в неметаллическую посуду, залить водой и оставить на ночь. Затем переложить лимонные дольки в кастрюльку, проварить их на слабом огне в течение 30 минут. Добавить сахар и варить при помешивании до загустения. Готовые лимонные дольки вместе с сиропом выложить в подготовленные банки, закатать.

Абрикосовый джем с орехами

500 г абрикосов, 1,5 кг сахара, 1/2 стакана ядер любых орехов.

Абрикосы промыть, удалить косточки. Сахар поместить в разогретую духовку на 10 минут. Засыпать им фрукты, при помешивании варить их на слабом огне в течение 20 - 30 минут, добавить орехи и варить джем до готовности. Разложить его в подготовленные банки, закатать.

Совет. Для проверки готовности каплю джема выложить на охлажденную в морозилке тарелочку. Если джем не растекается, варку можно прекратить.

Малиновый джем

1,5 кг малины, 1,5 кг сахара, 1/2 стакана лимонного сока.

Сахар поместить в разогретую духовку на 10 минут. Малину полить лимонным соком, на слабом огне прогреть ее в течение 10 минут. Добавить приготовленный сахар, варить джем при помешивании до готовности. Затем разложить его в подготовленные банки, закатать.



Огурчики в яблочном соке

1 кочан капусты, небольшие огурчики, 1 головка чеснока, веточки укропа, соль по вкусу.

Для рассола: 1 л воды, 1,5 стакана яблочного сока, 2,5 ст. л. сахара, 1,5 ст. л. соли.

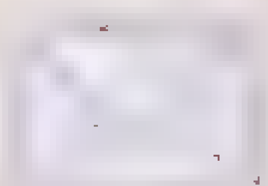
Кочан капусты разобрать на листья, отварить их в подсоленной воде, как для голубцов, остудить. Огурцы промыть, обдать кипятком и сразу же опустить в холодную воду. Затем обсушить, завернуть в подготовленные капустные листья и плотно уложить в банки, перекладывая их очищенным и нарезанным кружочками чесноком и промытыми веточками укропа. Подготовленные огурцы трижды залить рассолом, затем банки закатать, укутать. Приготовить рассол. Воду соединить с соком, добавить сахар, соль, довести смесь до кипения.

Иванова З. Е., г. Воронеж

Салат "10 негритят"

2 кг кабачков, 10 стручков сладкого перца, 10 луковиц, 10 помидоров, 1 стручок горького перца, 1 стакан воды, 1 стакан томатной пасты, 1 стакан сахара, 2/3 стакана растительного масла, 2 ст. л. соли.

Подготовленный перец нарезать тонкой соломкой. Лук нарезать полукольцами. Промытые помидоры нарезать дольками. Кабачки промыть, нарезать кубиками. Воду соединить с томатной пастой, добавить растительное масло, сахар, соль, перемешать, довести смесь до кипения. Затем по очереди выкладывать в рассол подготовленные овощи, каждый раз проваривая салат в течение 10 минут. Сначала выложить кабачки, затем сладкий перец, потом лук, промытый и мелко нарезанный горький перец и помидоры. Готовый салат разложить в пастеризованные банки, закатать.



Цветная капуста "Пирамида"

1 кг цветной капусты, 8 стручков сладкого перца красного и зеленого цветов, 1 пучок зелени петрушки, 2 стакана кипятка, 2,5 ст. л. соли, 1 - 2 ч. л. 70%-го уксуса.

Капусту промыть, разобрать на соцветия. Перец промыть, разрезать пополам, удалить семена и плодоножки, нарезать кольцами. Мелко нарезать промытую зелень петрушки.

Подготовленные овощи и зелень укладывать слоями в пастеризованные банки, слегка утрамбовывая: красный перец, зелень петрушки, зеленый перец, капуста. Банки заполнить доверху, повторяя слои, залить их кипятком, соединенным с солью, накрыть крышками и стерилизовать в течение 20 минут (литровые банки). Затем влить уксус (1/2 ч. л. на литровую банку), банки закатать и укутать, перевернув вверх дном.

Суханова С. В., г. Оренбург

Варенье на веточках

Кисти смородины, 1 стакан воды, 1,5 кг сахара.

Кисти смородины промыть. Сахар соединить с водой, при помешивании прогреть смесь на слабом огне до образования сиропа. Опустить в него подготовленные кисти смородины, довести до кипения. Затем ягоды переложить в подготовленные пастеризованные банки, залить их проваренным до густоты сиропом, закатать. Приготовленные таким образом ягоды можно использовать для украшения кулинарных изделий.

Закуска "Кубанская"

2 кг спелых помидоров, 1 кг сладкого перца, 1 кг лука, 1 стакан риса, 1 неполный стакан растительного масла; сахар, соль по вкусу.

Перец промыть, разрезать пополам, удалить семена и плодоножки, нарезать мелкими кубиками. Помидоры промыть, обсушить и вместе с очищенным луком мелко нарезать. Рис промыть, залить холодной водой и оставить на 1 час при комнатной температуре. Затем воду слить, рис соединить с подготовленными овощами, добавить растительное масло, сахар, посолить. При помешивании тушить смесь на слабом огне до готовности. Готовую закуску разложить в пастеризованные банки, закатать.

Клименко Н. Ю., Белгородская обл., г. Алексеевка

Огурчики "Малышок с ноготок"

1 кг очень мелких огурчиков, 3 - 4 луковицы, 1 морковка, 2 стручка сладкого перца красного и зеленого цветов, 2 дольки чеснока, 1/2 стакана сахара, 1 стакан 6%-го уксуса, 2 ст. л. семян белой горчицы, 2 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. соли; мелко нарезанная зелень укропа и петрушки по вкусу.

Огурчики промыть, обрезать хвостики. Морковь очистить, промыть. Перец промыть, разрезать пополам, удалить семена и плодоножки и вместе с очищенным луком, чесноком и морковью пропустить через мясорубку. Уксус соединить с сахаром, солью, семенами горчицы и растительным маслом. Довести маринад до кипения, добавить перекрученные овощи, мелко нарезанную зелень, огурчики. При помешивании проварить все в течение 1 часа. Затем разложить в пастеризованные банки, закатать, укутать.

Салат из зеленых помидоров

3 кг зеленых помидоров, 1,5 кг лука, 1,5 кг моркови, 1,5 кг сладкого перца, 1,5 стакана сахара, 1,5 стакана растительного масла, 1,5 стакана уксуса, 6 лавровых листьев, несколько горошин черного перца.

Помидоры промыть, нарезать небольшими дольками. Стручки сладкого перца промыть, разрезать пополам, удалить семена и плодоножки и вместе с очищенным луком нарезать полукольцами. Морковь очистить, промыть, натереть на крупной терке. Подготовленные овощи выложить в глубокую посуду, оставить на 10 ч при комнатной температуре. Затем на слабом огне при помешивании потушить их в течение 15 - 20 минут. Добавить сахар, растительное масло, уксус, пряности, соль, перемешать и тушить овощи еще в течение 10 - 15 минут. Готовый салат разложить в пастеризованные банки, закатать.

Ассорти "Вавилон"

3,5 кг огурцов, 2,5 кг цветной капусты, 1 кг мелкого лука, 300 г мелкой молодой моркови, 1 стакан фасоли, 2 бутона гвоздики, несколько горошин черного перца, 2 -3 лавровых листа; корица по вкусу.

Для маринада. На 1 л воды - 1 стакан 9%-го уксуса, 2,5 ст. л. сахара, 1,5 ст. л. соли.

Огурцы промыть, обсушить. Капусту промыть, разобрать на соцветия. Морковь, лук промыть, очистить. Подготовленные овощи вперемешку плотно уложить в банки, залить горячим маринадом и стерилизовать в течение 10 - 15 минут (литровые банки). Затем закатать, укутать.

Блоха О. А., Оренбургская обл., г. Бугуруслан

КОНКУРС
«ПРЯЧЕМ ЛЕТО В БАНКИ» ПРОДОЛЖАЕТСЯ

Милые хозяюшки! Мы ждем ваши проверенные и оригинальные рецепты консервирования овощей, фруктов, зелени и пряностей.

ПОБЕДИТЕЛИ КОНКУРСА ПОЛУЧАТ СЛЕДУЮЩИЕ ПРИЗЫ:
1 МЕСТО - 1000 РУБЛЕЙ,
2 МЕСТО - 500 РУБЛЕЙ,
3 МЕСТО - 300 РУБЛЕЙ

Итоги конкурса будут подведены в октябрьском номере газеты. Присылайте ваши письма по адресу: 308000, г. Белгород, Главпочтамт, а/я 11, газета "Готовим Вкусно". В письмах обязательно указывайте свой телефон и подробный адрес. Желаем удачи!

Маринованные грибы

800 г мелких шампиньонов, 2 стакана воды, 1 пучок молодого лука, 1/2 стакана уксуса, 4 ст. л. растительного масла; мелко нарезанные пряные травы (базилик, петрушка, тимьян), лавровый лист, горошины перца, соль по вкусу.

Лук промыть, зелень нарезать колечками, луковицы разрезать пополам. Воду соединить с уксусом и маслом, посолить, довести смесь до кипения. Выложить в полученный маринад лук, промытые грибы, пряные травы, горошины перца, лавровый лист. При помешивании тушить на слабом огне в течение 5 минут. Затем грибы с луком и пряностями переложить в подготовленные банки, залить их доведенным до кипения маринадом, закрыть. Грибы хранить в прохладном месте в течение 3 - 4 недель.

Кабачки в лимонном масле

1 кг молодых кабачков, 3 стакана воды, 1,5 стакана яблочного уксуса, цедра 1 лимона, 1 стручок горького перца, 1 ст. л. соли, растительное масло для жарки и заливки; перец, пряные травы (укроп, петрушка, базилик) по вкусу.

Кабачки промыть, нарезать кружочками. Воду соединить с уксусом и солью, довести до кипения, выложить кружочки кабачков и проварить на слабом огне 1 - 2 минуты. Затем вынуть их шумовкой, обсушить и обжарить на растительном масле до золотистого цвета, поперчить, добавить мелко нарезанный горький перец, промытые и обсушенные пряные травы, нарезанную соломкой лимонную цедру, перемешать. Разложить в подготовленные банки, залить растительным маслом, чтобы оно полностью покрывало кабачки, закрыть. Хранить заготовки в прохладном месте в течение 3 месяцев.



Блинчики с сырной начинкой



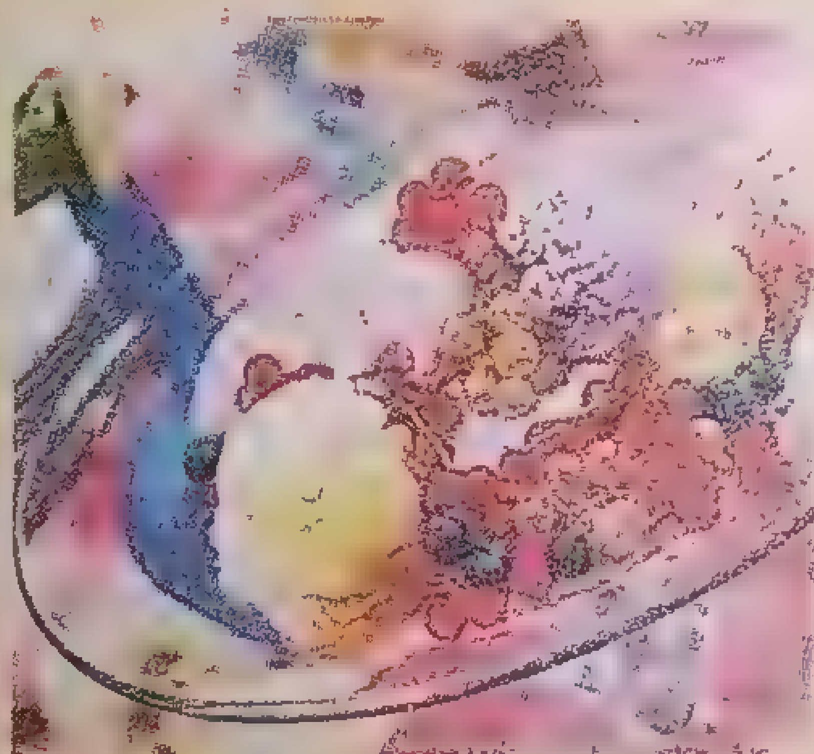
Тесто: 1,5 ст. муки, 2 ст. молока, 4 яйца, 2 ст. л. топленого масла; соль по вкусу.

Начинка: 250 г сыра, 1/2 ст. молока, 1/2 ст. бульона, 100 г бекона, 1 луковица, 3 ст. л. сливок, 2 ст. л. сливочного масла, 1,5 ст. л. муки, 1/4 ч. л. мускатного ореха; перец, соль по вкусу.

Приготовить тесто. Яйца взбить с солью, добавить муку, размешать и развести молоком. Выпекать блинчики, смазывая сковороду топленым маслом, до образования золотистой корочки с обеих сторон. Приготовить начинку. Лук очистить, нарезать вместе с беконом мелкими кубиками и обжарить на 1 ст. ложке сливочного масла, добавить муку и обжаривать еще в течение 5 минут. Массу слегка охладить, добавить специи, бульон и молоко, проварить на слабом огне в течение 7 минут. Влить сливки, выложить тертый сыр (немного оставить для посыпки готовых блинчиков), хорошо размешать и дать закипеть. На каждый блинчик положить начинку и скатать его рулетиком. Уложить блинчики в смазанную сливочным маслом форму в один ряд, сверху посыпать сыром и запекать в духовке 10 минут при 180 градусах.

А знаете ли Вы, что...

Хочешь знать, кто ты? Посмотри на свое мороженое



Оказывается, выбор мороженого зависит от характера покупателя.

Итак, любителями мороженого, политого горячим шоколадом, являются оптимистичные, уверенные в себе люди, обычно удачливые в бизнесе. Те, кто предпочитает мороженое с карамельной крошкой, обладают живым характером.

Любители мороженого с кусочками фруктов обладают яркой личностью и особым вкусом к жизни. Те, кто не любит никаких добавок к мороженому, - консерваторы и приверженцы традиций. Взбитые сливки или вишенка на мороженом говорят о том, что человек любит строить из себя всезнайку.

Осьминог-самоучка

В Берлинском зоопарке появилось новое развлечение -посетители оставили мартышек и попугаев в покое и толпятся у аквариума с осьминогом. Дело в том, что она (это самка) самостоятельно отвинчивает крышки, открывая банку за банкой, лишь бы в них были морепродукты. Осьминожке всего 4 месяца, но она быстро сообразила, что эти странные круглые предметы, которые несколько раз в день опускают в аквариум двуногие существа, таят в себе много вкусных креветок, крабов и моллюсков. Нужно только как-то выпустить их наружу. Смотрители зоопарка несколько раз показали осьминожке как открывать банку. А через месяц Фрида (так зовут животное) сама решила это сделать. Она взобралась на крышку и присосалась к ней присосками, щупальцами захватила саму банку и резким поворотом тела отвинтила крышку! Теперь осьминожка открывает банки по несколько часов в день, удивляя своим умением посетителей.

Испытание жениха

На Руси существовал старинный обычай испытания жениха. Во время сватовства родители невесты обязательно угощали его разносолами с хреном. Тот жених, который пускал слезу, отведав таких угощений, получал отказ. Так как на Руси считали, что люди, проливающие слезы над тарелкой с хреном, не имеют крепких семейных корней.

Веселый обычай

Раньше в некоторых Российских школах существовал веселый обычай. При переходе из младшего в старший класс ученики приносили в школу горшки с кашей, которую вместе доедали. Затем на прощанье с остающимися в младшем классе ученики разбивали эти горшки. Отсюда и пошло название "однокашники".

Мини - овощи для одиноких людей

Швейцарские ученые вырастили мини-овощи, предназначенные специально для одиноких людей. Японская сеть супермаркетов уже начала продажу капустной цветной капусты, размер которой в четыре раза меньше обычной. В скором времени начнут продавать в магазинах и мини-тыкву. Выращивание таких мини-овощей было обусловлено успешными продажами половинок и четвертинок овощей.



«Готовим Вкусно» №12(43). Учредитель ООО «Издательство «Весна». Адрес редакции: г. Белгород, пр. Б.Хмельницкого, 131. **Отдел распространения и рекламы: тел. (0722) 33-18-33, 31-72-13.** Редактор Осипов В. В. **Адрес для корреспонденции:** 308000, г. Белгород, Главпочтамт, а/я 11, газета «Готовим Вкусно». Газета зарегистрирована 13.05.2005 г. Федеральной службой по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия. Св-во ПИ № ФС77-21043. Отпечатана в типографии ООО «Текст» г. С. Петербург, н.р. Фонтанки, д. 90, корпус 2. Тираж 144 800 экз. Заказ № 541. Сдано в печать 17.06.2005 г. Перепечатка материалов допускается только с письменного разрешения редакции.

Выходит два раза в месяц
N 23(54) 2005 г.

Готовим ВКУСНО

КУЛИНАРНЫЕ РЕЦЕПТЫ ДЛЯ БУДНЕЙ И ПРАЗДНИКОВ



Торт «Праздничный вечер» стр. 11



2 стр.

Салат «Нежность»



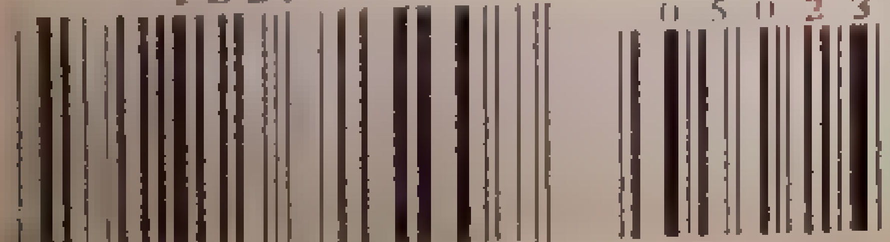
8 стр.

Рулет из свинины с черносливом



8 стр.

Курица с орехами



ISSN 1815-7157

На газету «Готовим ВКУСНО» можно подписаться с любого месяца во всех почтовых отделениях. Подписные индексы:
11496 (Каталог российской прессы «Почта России»)
50810 (Местный каталог для жителей г. Белгорода и Белгородской области)

Салат «Нежность»

300 г вареного куриного филе, 1 свежий огурец, 2 вареных яйца, 80 г чернослива без косточек, 1/2 стакана измельченных грецких орехов, 3 ст. л. сметаны, 3 ст. л. майонеза; зелень петрушки, укропа, орехи для оформления.



Чернослив промыть, залить холодной водой так, чтобы вода едва покрывала его, припустить до размягчения и охладить. Куриное филе, свежий огурец, чернослив нарезать соломкой. Подготовленные продукты уложить слоями в салатницу, сверху посыпать очищенными и мелко нарезанными яйцами и измельченными грецкими орехами и полить сметаной, смешанной с майонезом. Перед подачей оформить промытой зеленью укропа и петрушки и целыми ядрами орехов.

Салат овощной с кальмарами

200 г вареных кальмаров, 1 сладкий перец, 1 помидор, 1 свежий огурец, 1 луковица, 1 небольшая морковь, 8 маслин и оливок без косточек, сок 1 лимона, 1 ст. л. мелко нарезанной зелени петрушки, растительное масло для заправки; черный молотый перец, соль по вкусу.

Лук очистить, нарезать полукольцами, замариновать в лимонном соке. Помидор и огурец промыть, обсушить, нарезать кубиками. Перец промыть, удалить плодоножку и также нарезать кубиками. Кальмары нарезать соломкой. Маслины и оливки нарезать колечками. Соединить подготовленные продукты, добавить зелень петрушки, заправить растительным маслом, поперчить, посолить, перемешать и выложить в салатницу.



Бутерброды с брынзой, помидорами и орехами

4-6 ломтиков хлеба, 50 г брынзы, 1-2 ст. л. сливочного масла, 1-2 свежих помидора, 1 ст. л. измельченных ядер грецких орехов, 1-2 ст. л. майонеза, маслины для украшения.

Брынзу мелко нарезать и соединить с орехами и майонезом. Помидоры промыть, обсушить и нарезать кружочками. Ломтики хлеба намазать размягченным сливочным маслом, сверху положить кружочки помидоров, на помидоры - смесь орехов с брынзой. Украсить маслинами, нарезанными колечками.

Закуска из кальмаров

3-4 филе кальмаров, 3 средних луковицы, 2 стручка сладкого перца разного цвета, 4 ст. л. 3% столового уксуса, 3 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. сахара, 1 ст. л. мелко нарезанной зелени укропа; лавровый лист, черный молотый перец, соль по вкусу.

Лук очистить, нарезать кольцами, соединить с уксусом, сахаром, перцем, солью и лавровым листом. Поставить полученную смесь на слабый огонь и нагреть. Охладить. В охлажденный маринад добавить растительное масло, перемешать и поставить в холодильник на 2 часа. Сладкий перец промыть, удалить плодоножки и семена, нарезать соломкой. Филе кальмаров опустить в кипящую подсоленную воду и варить 2 минуты. Затем воду слить, кальмаров охладить и нарезать соломкой, выложить на тарелку. Лук вынуть из маринада, смешать с кальмарами и сладким перцем, заправить частью маринада и посыпать зеленью укропа.

Фаршированные помидоры



6 красных помидоров, 200 г вареных грибов (можно взять соленых, маринованных), 200 г ветчины, 2 ст. л. мелко нарезанного зеленого лука, 2 ст. л. мелко нарезанной зелени петрушки, майонез для заправки; черный молотый перец, соль по вкусу.

Твердые помидоры промыть, обсушить салфеткой. Отрезать со стороны плодоножки «крышечки», вынуть ложечкой мякоть. Соединить мелко нарезанные грибы, ветчину, зеленый лук, зелень петрушки, заправить все майонезом, поперчить, посолить, перемешать, наполнить смесью помидоры. На круглое блюдо выложить промытые и обсушенные листья зеленого салата, на них поставить фаршированные помидоры, сверху полив их майонезом.

Огнева Ирина Александровна,
Белгородская обл., г. Ст. Оскол

Хрустящие тосты с грибами

1 батон, 200 г маринованных грибов, 2-3 ст. л. мелко нарезанного зеленого лука, 3 ст. л. сливочного масла, 3 ст. л. муки, 2 стакана молока, 1 ст. л. растительного масла, 300 г тертого сыра; черный молотый перец, соль по вкусу.

Батон нарезать ломтиками. В сковороде разогреть сливочное масло, постепенно всыпать муку, тщательно перемешать. Нагревать в течение 2 минут, постоянно помешивая. Влить молоко. Продолжая помешивать, довести до кипения. Добавить грибы, зеленый лук, перец, соль и уварить на слабом огне в течение 5-6 минут. На противень, смазанный растительным маслом, выложить ломтики хлеба. На них выложить грибной соус. Сверху посыпать сыром. Запекать в разогретой до 180 градусов духовке в течение 5 минут.



Салат «Карнавальный»

150 г копченой курицы, 3 вареных картофелины, 150 г сыра, 100 г корейской моркови, 1/2 банки консервированного зеленого горошка, 2 ст. л. мелко нарезанного зеленого лука, майонез для заправки, зелень укропа для оформления; черный молотый перец, соль по вкусу.

Копченую курицу нарезать соломкой. Картофель очистить от кожицы, нарезать соломкой. Сыр натереть на крупной терке Немного сыра отложить для украшения. Из консервированного зеленого горошка слить жидкость, выложить его в отдельную посуду, добавить остальные продукты, зеленый лук, корейскую морковь, все поперчить, посолить, заправить майонезом и перемешать. Выложить салат в салатницу, украсить сыром и веточками укропа.



Селедочный торт

400 г филе малосольной сельди, 4 картофелины, 2 моркови, 1 вареная свекла, 1 луковица, 3 ст. л. тертого сыра, 500 г майонеза, 1/2 стакана воды, 2 ст. л. желатина; соль по вкусу.

Лук очистить, мелко нарезать. Картофель и морковь промыть, отварить по отдельности в подсоленной воде. Затем остудить, очистить, мелко нарезать. Свеклу очистить и также мелко нарезать. Филе сельди нарезать соломкой. Желатин замочить на 20 – 30 минут в холодной воде для набухания. Затем прогреть его на слабом огне до полного растворения, соединить с майонезом, хорошо перемешать. Приготовленные овощи и сельдь выкладывать слоями на блюдо, промазывая майонезной смесью: картофель, морковь, сельдь, лук, свекла. Во время приготовления, после промазывания каждого слоя, торт ставить в холодильник на 10 – 15 минут для застывания. Готовый торт посыпать тертым сыром и поставить в холодильник на 1 – 2 часа.

Закуска «Загадка»

300 г вареного куриного филе, 200 г отварных макарон, 200 г вареного окорока, 2 помидора, 1 стакан майонеза, зелень укропа для оформления; соль по вкусу.



Куриное филе и окорок нарезать соломкой. Помидоры промыть, обсушить, нарезать ломтиками. Все продукты выложить слоями в прозрачную салатницу, поливая каждый слой майонезом, по желанию посолить. Перед подачей к столу оформить промытой и обсушенной зеленью укропа.

Салат «Вечерний»

1 баночка маринованных грибов (240 г), 1 стакан вареного риса, 150 г твердого сыра, 2 помидора, 1 свежий или соленый огурец, майонез для заправки; черный молотый перец, соль по вкусу.

Грибы откинуть на дуршлаг, дать стечь, нарезать ломтиками. Сыр натереть на мелкой терке. Помидоры и огурец промыть, обсушить, нарезать соломкой. Майонез соединить с половиной нормы тертого сыра. Рис соединить с помидорами, огурцом, грибами, заправить майонезом, смешанным с сыром, поперчить, посолить, выложить в салатник и сверху посыпать оставшимся сыром.

Салат-коктейль из креветок

200 г консервированных креветок или мяса криля, или 200 г замороженных очищенных креветок, 2 свежих огурца, 2 средних яблока, 1 морковь, 250 г майонеза, 1 лимон или апельсин, зелень укропа для оформления.

Консервированные креветки использовать без предварительной обработки. Замороженные креветки разморозить, промыть, отварить в кипящей подсоленной воде в течение 4 минут. Откинуть на дуршлаг, дать стечь. Огурцы промыть, нашинковать тонкой соломкой. Морковь промыть, очистить, натереть на крупной терке. Яблоки промыть, обсушить, удалить сердцевину, очистить от кожицы, натереть на крупной терке, сбрызнуть лимонным соком, чтобы они не потемнели. В прозрачную салатницу уложить слоями огурцы, морковь, яблоки и креветки, промазывая каждый слой майонезом. Сверху украсить промытой зеленью укропа.



Салат из цыпленка с грушами

1 цыпленок, 100 г куриной печени, 3 груши, 1 стручок сладкого перца, 1/2 стакана сметаны, 1 ч. л. горчицы, сок одного лимона, 2 ст. л. сливочного масла, растительное масло для жарки; перец, соль по вкусу.

Перец промыть, разрезать пополам, удалить плодоножку и семена, нарезать соломкой. Груши промыть, разрезать пополам, удалить сердцевину и семена, мелко нарезать, полить половиной нормы лимонного сока. Цыпленка промыть, обсушить салфеткой, отделить мясо от костей. Филе нарезать небольшими кусочками, поперчить, посолить и обжарить на растительном масле до готовности, остудить, выложить в салатницу. Добавить приготовленные груши, перемешать. Печень промыть, обжарить на сливочном масле до готовности, остудить, размять. В полученную массу добавить оставшийся лимонный сок, горчицу, хорошо взбитую сметану, поперчить, посолить, перемешать. Этой смесью заправить салат. При подаче посыпать его соломкой из перца.

Калейдоскоп рецептов для любителей мяса

Куриное филе с орехами

6 шт. куриных филе, 1 стакан измельченных ядер грецких орехов, 120 г оливок без косточек, 150 г сливочного масла, 1,5 стакана йогурта, 1 ст. л. готовой горчицы, зелень для оформления; черный молотый перец, соль по вкусу.

Сливочное масло растопить и соединить с горчицей. Куриное филе промыть, обсушить, отбить до толщины 0,5 см, поперчить, посолить, обмакнуть в сливочно-горчичную смесь, обвалять в орехах. Уложить на противень, выстланный фольгой, и запекать 15 минут в духовке. Для соуса смешать йогурт с нарезанными оливками и прогреть 2 минуты на слабом огне. На блюдо выложить куриное филе и полить соусом. Оформить зеленью.

Хозяйке на заметку

- При приготовлении блюд из мяса и птицы можно использовать ароматную смесь: 2 ст. л. соли, 1 ч. л. молотого черного перца, 1/2 ч. л. острого красного перца и 1 небольшая измельченная головка чеснока.

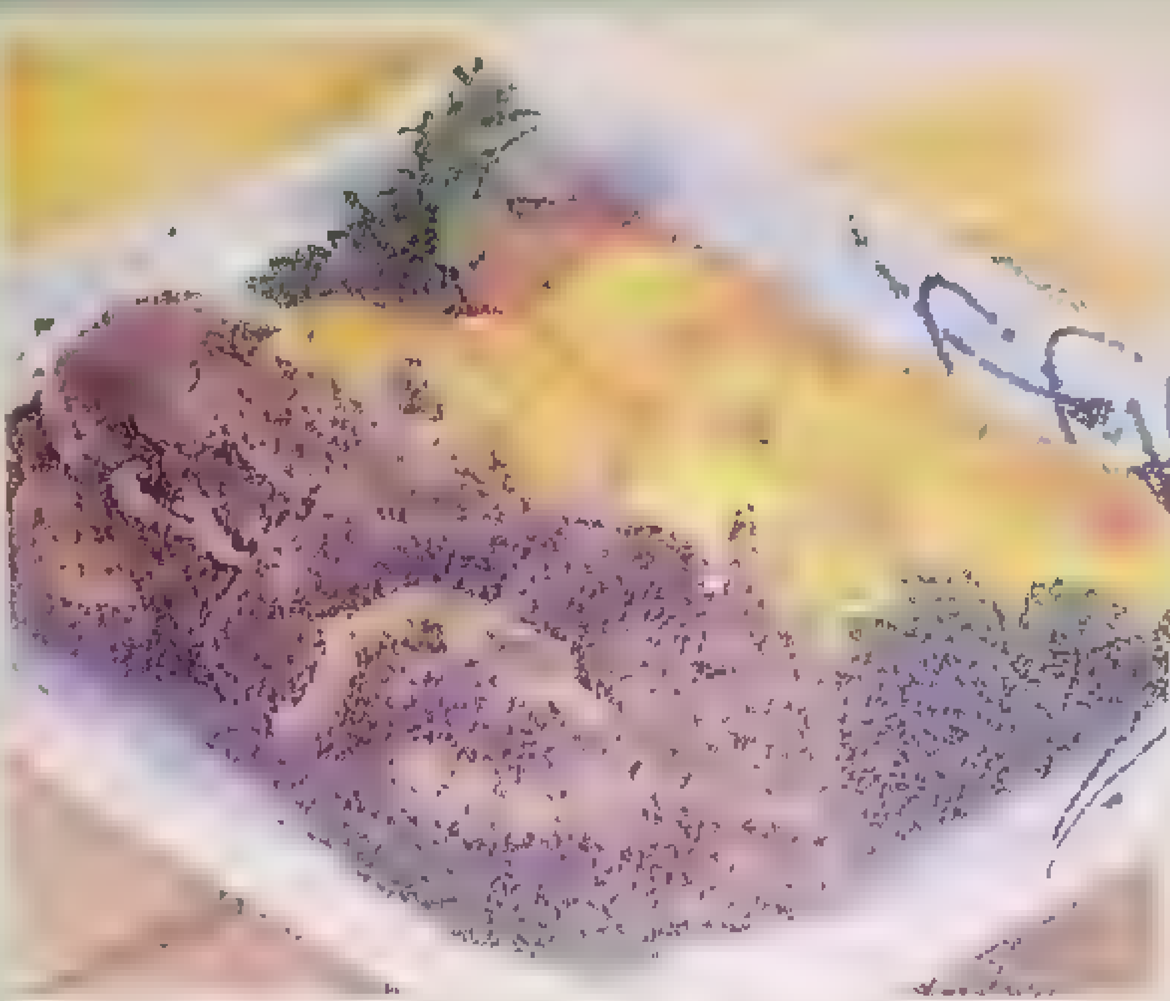
Такую смесь можно приготовить заранее и хранить ее в холодильнике, поместив в плотно закрытую стеклянную банку.

Индейка с ветчиной

4 филе индейки, 400 г ветчины, 200 г тертого сыра, 100 г сливочного масла, 3 ст. л. растительного масла, 3 ст. л. муки, отварной картофель и свежие овощи для подачи; порошок карри, соль по вкусу.

Филе индейки промыть, обсушить салфеткой, разрезать вдоль пополам, слегка отбить, посыпать солью и карри, обвалять в муке, обжарить в смеси растительного и сливочного масла. Положить на каждый кусок индейки ломтик ветчины, посыпать сыром. Поставить в разогретую духовку на 10 минут, чтобы сыр расплавился. На гарнир подавать отварной картофель и свежие овощи.





Телятина с шампиньонами

600 г мякоти телятины, 300 г шампиньонов, 2 луковицы, 2 ст. л. сливочного масла, 200 г сметаны, 2 ст. л. сладкого кетчупа; черный молотый перец, соль по вкусу.

Телятину промыть, обсушить, нарезать брусочками длиной 4 см, обжарить в сковороде на сливочном масле в течение 5 минут, поперчить, посолить. Добавить очищенный и нарезанный полукольцами лук и жарить все вместе еще 3 минуты. Шампиньоны промыть, нарезать ломтиками и выложить к телятине и луку, влить 1 стакан воды и тушить на слабом огне в течение 20-30 минут. За 2-3 минуты до окончания приготовления добавить сметану, смешанную с кетчупом, и довести до кипения. Подавать телятину с жареным картофелем.

Котлеты с сыром и помидорами

600 г мясного фарша, 2 ломтика пшеничного хлеба, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 4 ст. л. растительного масла, 150 г сыра, 4 помидора, 1 яйцо, 1 ст. л. мелко нарезанной зелени петрушки, 2-3 веточки зелени петрушки для оформления; черный молотый перец, соль по вкусу.

Хлеб размочить в воде и размять, отжав воду. Лук очистить и мелко нарезать. Чеснок очистить, мелко нарезать и вместе с луком обжарить с 1 ст. ложкой растительного масла. Помидоры промыть, два отложить для оформления, а два - нарезать кубиками. Сыр также нарезать кубиками. Смешать фарш, яйцо, хлеб, луково-чесночную смесь и зелень петрушки. Поперчить, посолить. Сформовать котлеты, вдавить в них кубики помидоров и сыра и обжарить сначала на сильном огне, а затем - на слабом по 5 минут с каждой стороны до готовности. Выложить на подготовленное блюдо, оформить нарезанными дольками помидоров и зеленью петрушки.





Очень люблю готовить и баловать своих домочадцев разной вкуснятиной. И, конечно же, ни один праздник не обходится у нас без вкусного мясного блюда.

Рулеты из свинины с сыром и чесноком

800 г свинины, 200 г тертого сыра, 100 г сметаны, 100 г свежего сала, 4 зубчика чеснока, 2 ст. л. мелко нарезанной зелени укропа; черный молотый перец, соль по вкусу.

Свинину промыть, обсушить салфеткой, нарезать порционными кусочками, отбить. Свиное сало растереть с очищенным чесноком, перцем и солью, этой смесью намазать свиные отбивные. Затем на середину подготовленных кусочков мяса выложить сыр, смешанный с зеленью (1 ст.л.), завернуть мясо в рулеты, перевязать нитками и поставить в холодильник на 30 минут. Затем в сковороде на растительном масле обжарить рулеты со всех сторон, выложить в огнеупорную посуду, залить сметаной и поставить в духовку на 30 минут. Перед подачей убрать нитки, выложить рулеты на блюдо и посыпать мелко нарезанной зеленью.

Попкова Екатерина Максимовна, г. Белгород

...в типографии ООО «Текст» г. С.-Петербург... письменного разрешения редакции

Язык в сыре

1 говяжий язык, 200 г сыра, 100 г сливочного масла, 1 луковица, 1 морковь, 1 стакан молотых сухарей, зелень для оформления; лавровый лист, перец горошком, соль по вкусу.

Язык отварить в воде с добавлением соли, очищенной моркови и лука до готовности, в конце приготовления положить перец горошком и лавровый лист, затем сразу опустить в холодную воду и, не давая остыть, очистить от кожицы.



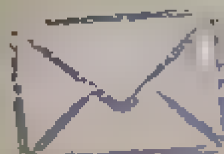
Готовый язык нарезать ломтиками, выложить половину в сковороду в один слой, посыпать тертым сыром, смешанным с сухарями, и полить растопленным сливочным маслом. Уложить второй слой языка, снова посыпать сыром с сухарями, полить сливочным маслом и поставить в духовку для запекания. При подаче на стол нарезать на порции и подавать, оформив зеленью.

Жаркое из кролика

1 крупный кролик (2,5-3 кг), 3 луковицы, 5 зубчиков чеснока, 2 ст. л. мелко нарезанной зелени петрушки, 2 ст. л. мелко нарезанной зелени укропа, 1 стакан сухого красного вина, по 50 г маслин и оливок без косточек, растительное масло для жарки; черный молотый перец, соль по вкусу.

Вымыть кролика, обсушить салфеткой и, разрезав на порционные куски, поперчить, посолить. В глубокой сковороде разогреть растительное масло и в течение 10 минут обжаривать в нем мясо со всех сторон. Очистить лук и чеснок, мелко их нарезать и вместе с зеленью укропа и петрушки добавить к мясу. Влить вино и тушить все в закрытой сковороде на слабом огне 50-60 минут, время от времени переворачивая мясо. За 5 минут до готовности положить в сковороду маслины и оливки, поперчить, посолить.

Мясо в фольге с сыром и лимоном



1,5 кг свинины, 2 луковицы, 1 лимон, 200 г сыра, пищевая фольга для запекания; черный молотый перец, соль по вкусу.

Кусок мяса, по форме похожий на полено, нарезать поперек кусочками шириной примерно 1 см, но не дорезая до нижнего края, чтобы получилась «гармошка». Положить мясо на лист фольги, поперчить, посолить (и прорези тоже). Лук очистить, нарезать кольцами. Сыр нарезать ломтиками. Лимон промыть, очистить от корки, нарезать ломтиками. В каждую прорезь подготовленного мяса положить кольцо лука, ломтик лимона и ломтик сыра. Последовательность не нарушать, иначе сыр пропахнет луком. Получившуюся нафаршированную «гармошку» плотно сжать, завернуть в фольгу и поставить в духовку примерно на 2 часа. Перед подачей к столу мясо слегка остудить в фольге, затем выложить на блюдо.

Переверзева А.И., г. Старый Оскол

Курица, тушенная с сухофруктами

1 курица, 2-3 ст. л. сметаны, 2 ст. л. изюма, 100 г несладкого чернослива без косточек, 2 луковицы, 1,5 стакана горячей воды, растительное масло для жарки; соль по вкусу.

Изюм и чернослив замочить в теплой воде для набухания. Затем воду слить. Курицу промыть, разрезать на порционные куски, посолить, смазать сметаной и обжарить на растительном масле до золотистой корочки. Затем переложить в сотейник. Отдельно обжарить до золотистого цвета очищенный и нарезанный полукольцами лук и выложить в сотейник к курице. Добавить распаренный изюм и чернослив, влить горячую воду и тушить под крышкой на слабом огне до готовности.

ВНИМАНИЕ! КОНКУРС

«ДЕНЬ ЗАЩИТНИКА ОТЕЧЕСТВА»!

Мужчинам всегда кажется, что им уделяют мало внимания. Так пусть же в этот февральский день их ожидают приятные сюрпризы в виде подарков и, конечно же, праздничный стол!

Милые наши хозяюшки!

Пришлите нам рецепты самых необычных и вкусных блюд, которые Вы будете готовить для своих дорогих и любимых мужчин. **Победитель нашего конкурса получит приз – маникюрный набор** от известного производителя бытовой техники – фирмы



SCARLETT

Филе говядины, фаршированное печенью

1 кг мякоти говядины, 300 г говяжьей печени, 200 г тертого сыра, 4 ст. л. растительного масла; черный молотый перец, соль по вкусу.

Мякоть говядины промыть, обсушить, разрезать на 4 куска, отбить, поперчить, посолить и обжарить с обеих сторон. Печень промыть, обсушить, нарезать на 4 тонких ломтика и отдельно обжарить на растительном масле с обеих сторон. На обжаренные куски говядины положить по ломтику печени, посыпать сыром, соединить края мяса и скрепить деревянной шпажкой. Выложить на противень, смазанный растительным маслом, и запекать в духовке в течение 10 минут. Подавать с маринованными овощами.



Хозяйке на заметку

- Куски мяса при жарке нельзя укладывать тесно друг к другу – в этом случае долго не образуется корочка и обильно выделяется сок.

Горячие рыбные бутерброды

1 батон, 1 баночка консервированной скумбрии в масле (240 г), 3 вареных яйца, 2 тертых плавленых сырка, 1 луковица, 4 ст. л. майонеза, 3 зубчика чеснока, 1 ст. л. мелко нарезанной зелени петрушки; листики зелени петрушки для оформления, черный молотый перец, соль по вкусу.



Рыбные консервы измельчить, добавить очищенные и мелко нарезанные яйца, половину нормы сыра, очищенный и мелко нарезанный чеснок и лук, зелень петрушки. Заправить все майонезом, поперчить, посолить, перемешать. Выложить полученную массу на ломтики батона, посыпать оставшимся сыром и запекать в разогретой духовке в течение 3-5 минут. При подаче оформить листиками зелени петрушки.

Рыбные рулетики

500 г филе трески, 100 г шпика, 1 ч. л. 3% уксуса, 4 зубчика чеснока, 2 ч. л. желатина, растительное масло для жарки, зелень и ломтики лимона для оформления; перец, соль по вкусу.

Рыбное филе промыть, обсушить, нарезать на порционные куски. Затем каждый кусок слегка отбить деревянным молотком, поперчить, посолить, слегка сбрызнуть уксусом и дать постоять в течение 2 часов (рыба должна дать сок). После этого посыпать очищенным и мелко нарезанным чесноком и сухим желатином. Оставить еще примерно на 1 час, чтобы желатин немного набух. Затем сверху положить нарезанный тонкими полосочками шпик, аккуратно свернуть филе в виде рулета, перевязать нитками или заколоть деревянными зубочистками. Рыбные рулетики выложить на хорошо разогретую с растительным маслом сковороду, обжарить до готовности или можно запечь в духовке. Подавать с соусом из хрена, выложив рулетики на большое плоское блюдо и украсив веточками зелени и ломтиками лимона.

Горбуша маринованная

1 горбуша (1,5-2 кг), 3 ст. л. соли, 3 ст. л. сахара, 1 ст. л. белого молотого перца.

Горбушу очистить от чешуи и плавников, удалить голову, промыть в холодной воде и обсушить салфеткой. Затем тушку горбуши разрезать вдоль пополам и осторожно вынуть из нее центральную хребтовую кость и маленькие кости. Положить филе на разделочную доску кожей вниз. Соль и сахар смешать с перцем. Полученной смесью натереть филе горбуши и завернуть в пищевую фольгу. Положить его на сутки в холодильник. Для подачи филе горбуши выложить на разделочную доску кожей вниз. Острым тонким ножом снять кожу и нарезать филе ломтиками.

Рыбная солянка с кислыми яблоками

3 стакана квашеной капусты, 2-3 яблока сорта «Антоновка», 4 ст. л. сливочного масла, 2 луковицы, 600 г жареного филе морской рыбы, 50 г маслин без косточек; зелень укропа или петрушки, черный молотый перец, соль по вкусу.

Лук очистить, мелко нарезать, обжарить в растительном масле до золотистого цвета. Яблоки промыть, удалить сердцевину, нарезать кубиками. В сотейнике разогреть растительное масло. Выложить слоями подготовленные продукты: капусту, яблоки, жареную рыбу, лук; поперчить, посолить, посыпать мелко нарезанной зеленью укропа, накрыть крышкой и тушить 30 минут.

Совет: если капуста сильно кислая, то перед приготовлением ее следует вымочить.

Макарова С.П., г. Тула

Рыбное карри

600 г филе морского окуня или любой другой рыбы,2 ч. л. порошка карри, на кончике ножа молотой сладкой паприки, 1 яблоко, 1 банан, 1 ст. л. лимонного сока, 300 г замороженной смеси зеленого горошка и моркови, 1 ст. л. сливочного масла, 1 стакан овощного бульона; соль по вкусу.



Филе морского окуня промыть, обсушить бумажным полотенцем, нарезать кубиками размером 2х2 см. Порошок карри смешать с солью и паприкой, посыпать им рыбу и поставить в холодильник на 1 час. Яблоко промыть, удалить сердцевину, очистить от кожицы и нарезать кубиками. Банан очистить, нарезать кружочками и сбрызнуть лимонным соком. Горошек и морковь разморозить. В кастрюле растопить сливочное масло, уложить слоями горох и морковь, кубики яблок и кружочки банана. Влить овощной бульон. Сверху положить кусочки замаринованной рыбы, накрыть крышкой и тушить на слабом огне 25-30 минут.

Горбуша, запеченная в фольге

1 горбуша (1,5-2 кг), 1 пучок зелени укропа, 4 зубчика чеснока, 1 пучок зеленого лука, 3 ст. л. майонеза, 1 лимон, 1 ст. л. растительного масла, пищевая фольга; черный молотый перец, соль по вкусу.

Горбушу очистить от чешуи, плавников и внутренностей, промыть в холодной воде, обсушить салфеткой, натереть перцем и солью. Противень для запекания выстелить пищевой фольгой, смазать ее растительным маслом и выложить подготовленную горбушу. Зелень укропа и зеленый лук промыть, мелко нарезать. Чеснок очистить, пропустить через чесночницу и смешать с зеленью. Полученную смесь заправить майонезом, перемешать и смазать ею со всех сторон горбушу. Накрыть рыбу фольгой и поставить в разогретую до 180 градусов духовку. Запекать 30-40 минут. Затем противень с готовой рыбой достать из духовки, оставить ее на 10 минут в фольге, потом фольгу развернуть и аккуратно выложить рыбу на блюдо. Украсить сверху дольками лимона.



Салат с сельдью

600 г филе жирной слабосоленой сельди, 1 красная луковица, 2 яблока, 125 г сливок, 200 г жирного творога, 1 ч. л. лимонного сока, зелень укропа для оформления; черный молотый перец, соль по вкусу.

Филе сельди нарезать кусочками. Лук очистить, нарезать кольцами. Яблоки промыть, удалить сердцевину, очистить от кожицы, нарезать ломтиками. Взбить сливки в пышную пену. Смешать творог, взбитые сливки, сельдь, лук и яблоки. Приправить лимонным соком, перцем, солью, поставить на 2-3 часа в холодное место. Подавать к столу, украсив зеленью укропа.

Совет: можно в салат добавить 2 консервированных огурца, нарезанных ломтиками.

Запеченная ставрида «Сюрприз»

1 кг филе рыбы, 4 яйца, 3 луковицы, 100 г сметаны, растительное масло для жарки; соль по вкусу.

Филе рыбы промыть, обсушить, нарезать небольшими кусочками, посолить и обжарить в сковороде на растительном масле с обеих сторон. Лук очистить, мелко нарезать, обжарить до золотистого цвета и выложить к рыбе, перемешать, залить сметаной и потушить на слабом огне 4 минуты. Затем взять яйца, отделить желтки от белков, взбить белки и залить ими рыбу, сверху вылить желтки, посолить. Поставить рыбу в духовку и запекать до образования румяной корочки и до готовности яиц.

Фанина С.П., г. Саратов

Паштет из сельди

Филе 1 сельди, 1 луковица, 2 вареных яйца, 1 плавленый сырок, 1/2 батона, 1 ст. л. уксуса, 100 г охлажденного сливочного масла, маслины для оформления.

С батона срезать корочку и вымочить его в молоке, отжать. Лук и яйца очистить. Пропустить через мясорубку филе сельди, яйца, лук, батон, плавленый сырок и сливочное масло. В полученную смесь добавить уксус, перемешать и выложить паштет в селедочницу в форме селедки. Ножом сделать «чешуйки» и украсить маслинами.

Андреева А.П., Белгородская обл., г. Алексеевка

Рыба пикантная



1 кг филе рыбы, 2 луковицы, 4 зубчика чеснока, 200 г тертого сыра, растительное масло для жарки; майонез, зелень укропа, черный молотый перец, соль по вкусу.

Филе рыбы промыть, обсушить салфеткой, нарезать на небольшие кусочки, поперчить, посолить и обжарить на растительном масле. Лук очистить, мелко нарезать. Чеснок очистить, пропустить через чесночницу. Смешать лук и чеснок, поперчить, посолить. На противень, смазанный растительным маслом, положить рыбу, сверху – смесь из лука и чеснока, посыпать тертым сыром, смазать майонезом и запекать в духовке, пока сыр не зарумянится. Блюдо подавать горячим, посыпав промытой зеленью укропа.



Рыбное филе с шампиньонами

1 кг рыбного филе, сок 1 лимона, 100 г сала, 300 г шампиньонов, 2 ст. л. смешанной мелко нарезанной зелени укропа и петрушки, 2 ст. л. сливочного масла, 1-2 ст. л. мелко нарезанного зеленого лука, растительное масло для смазывания противня.

Для соуса: 1 ст. л. соевого соуса, 100 г сливок или сметаны; черный молотый перец, соль по вкусу.

Рыбное филе разделать на порционные кусочки, полить лимонным соком и положить на смазанный растительным маслом противень. Сало мелко нарезать кубиками и вытопить его на сковороде до шкварок, перемешать с зеленью, поперчить, посолить. Шампиньоны вымыть, разрезать на ломтики и отварить в подсоленной воде в течение 5 – 10 минут. Откинуть на дуршлаг, дать стечь. Положить на рыбное филе шампиньоны и сало, смешанное с зеленью. Полить растопленным сливочным маслом и поставить в духовку. Запекать 15 минут на среднем огне. **Приготовить соус.** Смешать сливки или сметану с соевым соусом, поперчить, посолить. При подаче полить филе соусом и посыпать мелко нарезанным зеленым луком.



Из истории...



До октябрьской революции 1917 года Рождество на Руси праздновали 25 декабря. В этот день заканчивался многодневный рождественский пост, и все с нетерпением ждали наступления вечера. Трапеза начиналась после появления первой звезды на небосклоне (по преданию, той самой, которая возвестила о рождении Иисуса). Это был один из немногих случаев, когда дети садились за стол вместе со взрослыми. Ужин начинался с общей молитвы, после чего самый почитаемый член семьи поздравлял всех с праздником.

Разговлялись после поста за пышным, по-русски щедро накрытым столом, где были поросята со всякими добавками и начинками, гуси, заливные блюда, пироги и прочие лакомства. На стол также ставили водку, настойки, наливки, вино. Обязательной принадлежностью рождественского стола были и фигурки из теста. Такие фигурки ставились на окна и столы, посылались в подарок родным. Во время праздничного застолья хозяин загадывал об урожае. Из снопа вытаскивали, не глядя, стебель. Если он был толстым, хлеб уродится, если тонким – готовься к неурожаю.

После застолья приходило время самой веселой части праздника - раздачи подарков. Больше других ценились подарки, приготовленные своими руками. Они нарядно оформлялись цветной бумагой, веточками ели, ленточками. Содержание подарков должно было быть сюрпризом. Все было овеяно таинственностью и поднимало настроение.

В последние годы мы постепенно возвращаемся к своему прошлому, вспоминаем былые традиции. Если раньше Рождество было забыто, то сейчас во многих домах вечером 6 января накрывается богатый стол, вокруг которого собираются взрослые и дети, поздравляют друг друга и желают благополучия.

В канун этого чудесного праздника и мы желаем вам любви, добра и исполнения всех ваших желаний. Счастливого Рождества!

Рулет из свинины с черносливом и яблоками

1 кг мякоти свинины, 100 г несладкого чернослива, 2 несладких яблока, 2 ст. л. кедровых орешков, 2 ст. л. сливочного масла или маргарина; соль по вкусу.

Яблоки промыть, удалить сердцевину, очистить от кожуры, нарезать тонкими ломтиками. Свинину промыть, обсушить салфеткой, разрезать вдоль, отбить, придав форму прямоугольника, посолить и разложить на ней предварительно замоченный чернослив, орешки и яблоки. Подготовленное мясо свернуть рулетом, перевязать ниткой, уложить на смазанный маслом противень и запечь в предварительно разогретой духовке до готовности. При необходимости немного подливать воду. Перед подачей к столу готовый рулет освободить от нитки, нарезать ломтиками, выложить на блюдо и полить сочком, образовавшимся при запекании, сверху нанести сеточку из майонеза.



Курица с орехами

1 крупная курица, 300 г телячьей печени, 1/2 стакана очищенных грецких орехов, 1 ломтик батона, 2 яйца, 1 ст. л. сливочного масла, 1/2 стакана молока, 1 стакан воды, растительное масло для жарки, листья зеленого салата для оформления блюда, 1-2 апельсина или кисточка винограда; черный молотый перец, соль по вкусу.



Курицу промыть, обсушить салфеткой, поперчить, посолить и поставить в холодильник на 2-3 часа. Телячью печень промыть, обсушить, нарезать кусочками и обжарить на растительном масле. Грецкие орехи очистить от кожицы, ошпарив их кипятком. С ломтика батона срезать корку, размочить его в молоке, отжать. Все ингредиенты пропустить через мясорубку. В полученный фарш добавить размягченное сливочное масло, яйца, поперчить, посолить, вымешать и нафаршировать им курицу. Зашить разрез на брюшке и шейке. Противень смазать растительным маслом, положить тушку на спинку, влить воду, поставить в разогретую до 180 градусов духовку и тушить до готовности. В конце жарки температуру можно увеличить, чтобы курица зарумянилась. Тушку необходимо периодически поливать выделяющимся при жарке соком. Большое праздничное блюдо выстелить промытыми и обсушенными листьями зеленого салата, выложить на них готовую фаршированную курицу. Апельсины промыть, очистить, разделить на ломтики. Ягоды винограда промыть, обсушить. Оформить блюдо с курицей ломтиками апельсинов, чередуя их ягодами винограда.



Куриная печень с болгарским перцем

1 кг куриной печени, 5 луковиц, 3 сладких болгарских перца, 1 стакан сливок, растительное масло для жарки; черный молотый перец, соль по вкусу.

Перцы промыть, удалить плодоножки и семена, нарезать соломкой. Лук очистить, мелко нарезать. Обжарить подготовленные овощи на растительном масле, добавить хорошо промытую печень, поперчить, посолить и жарить все вместе, непрерывно помешивая 25-30 минут. За несколько минут до окончания готовки влить сливки.

Жареный картофель с майонезом

1 кг картофеля, 2 яйца, 1 луковица, 100 г томата-пасты, 2 ст. л. мелко нарезанной смешанной зелени укропа и петрушки, 200 г майонеза; растительное масло для жарки; соль по вкусу.

Картофель очистить, помыть, обсушить салфеткой, нарезать брусочками. В глубокой сковороде разогреть растительное масло и обжарить в нем картофель вместе с очищенным и мелко нарезанным луком, посолить. Половину нормы майонеза смешать с томатом-пастой и зеленью. Часть обжаренного картофеля выложить ровным слоем в огнеупорное блюдо, залить половиной нормы соуса из смеси майонеза и томата-пасты. Сверху выложить вторую половину картофеля и залить оставшимся майонезом, взбитым с сырыми яйцами. Поставить в разогретую духовку и запекать около 20 минут.

Сырная закуска



300 г твердого сыра, 1/3 стакана фиников, 1/3 стакана измельченных грецких орехов, 1/3 стакана изюма без косточек, майонез для заправки, листья зеленого салата для оформления блюда.

Сыр натереть на крупной терке и смешать с мелко нарезанными финиками, орехами и изюмом. Заправить майонезом и перемешать. Поставить в холодильник на 1 час. Подавать на листьях зеленого салата.

Салат-коктейль «Рандеву»

600 г вареного куриного мяса, 200 г консервированного ананаса, 200 г шампиньонов, 200 г майонеза, 200 г йогурта без наполнителя, 1 ч. л. готовой горчицы, 6 листьев зеленого салата, сливочное масло для жарки, маслины без косточек, небольшие помидорчики и зелень петрушки для украшения.

Шампиньоны промыть, нарезать, потушить в сливочном масле до готовности. Листья салата тщательно вымыть, обсушить. Мясо курицы и ананасы мелко нарезать. 6 вазочек выстелить листьями салата, на них выложить слоями мясо курицы, ананас, шампиньоны. Залить смесью из майонеза, йогурта, горчицы. Украсить маслинами и помидорчиками, веточками петрушки.

Мазур Лариса Павловна, г. Белгород

Перец, фаршированный сыром, маслом и чесноком

4 сладких перца разных цветов, 300 г сыра, 200 г сливочного масла, 2 зубчика чеснока, 2 ст. л. мелко нарезанной зелени укропа, веточки укропа или петрушки для оформления.

Разноцветные перцы вымыть, обсушить, срезать крышечки. Освободить крышечки от плодоножек с семенами и мелко нарезать. Чеснок очистить, пропустить через чесночницу. Сыр и сливочное масло (из морозилки) натереть на крупной терке. Соединить сыр, сливочное масло, чеснок и измельченные крышечки перца, добавить зелень укропа, тщательно перемешать и полученным фаршем начинить перцы. Поставить их на 1 час в холодильник. При подаче к столу нарезать кольцами толщиной 0,5 см, красиво уложить на блюдо, украсив зеленью.

Власова О. И., г. Тула

Фаршированная печень



1 кг говяжьей печени, 400 г шпика, 3 средних луковицы, 1 стакан мясного бульона, зелень укропа и петрушки для оформления, растительное масло для жарки; черный молотый перец, соль по вкусу.

Подготовленную печень нарезать ломтиками толщиной 1 см. Шпик нарезать ломтиками толщиной 0,5 см. Ломтики печени и шпика поперчить, посолить. Лук очистить, мелко нарезать, обжарить на растительном масле до золотистого цвета. Ломтики шпика вместе с луком уложить на ломтики печени, завернуть в виде рулетов. Перевязать нитками и обжарить в разогретом растительном масле. Зарумянившиеся рулеты выложить в кастрюльку, залить бульоном и тушить до готовности примерно 20-25 минут. Готовые рулеты охладить, снять нитки, выложить на тарелку и оформить промытой зеленью укропа и петрушки.

В Святые вечера скучно не бывает

Рождество Христово – это одно из самых красивых и знаменательных событий в христианском мире, но кроме того, это всеми любимый семейный праздник. С давних пор Рождество считалось временем сказок и добрых духов, торжеством света, добра и любви. Вероятно, поэтому рождественские дни и вечера будто окутаны волшебством, и все с нетерпением ждут чуда...

В этот день вспоминают, как чуть более 2000 лет назад в холодной пещере возле города Вифлеем появился на свет малыш, которого нарекли Иисусом. Ребенок лежал спеленутый в яслях, прямо на соломе, а со всей округи к вертепу шли люди, чтобы взглянуть на Спасителя и поднести ему нехитрые дары. Дорогу им указывала путеводная звезда...

На Руси Рождество всегда отмечали с особым благоговением. В старину в день Рождества Христова с утра происходило «обсеивание» изб, которое совершали пастухи. Обходя дома, они поздравляли хозяев с праздником и разбрасывали в комнатах горсть овса. Вечером дети ходили по домам с Вифлеемской звездой и распевали рождественские песни. За это ребятишки получали вкусные подарки, а иногда и мелкие монетки.



Рождество – праздник традиционно семейный, отмечаемый в узком кругу близких людей. В этот день в каждом доме можно встретить наряженную лесную красавицу – елку. Вечнозеленое дерево – символ нескончаемой жизни, дарящий надежды на лучшее и веру в будущее. Не случайно именно под рождественской елкой утром 7 января детишки находят самые желанные и долгожданные подарки.

Ночь накануне Рождества считается волшебной. Когда часы бьют полночь, все обмениваются подарками, поздравляют друг друга, желают счастья. Люди загадывают свои самые заветные желания, и просят у Господа, чтобы он помог их осуществить. Но только желания эти должны быть обязательно добрыми.

Откуда подарки?

Главным атрибутом Рождества считаются все-таки подарки, которые в разных странах разносят святые или сказочные герои. Так, например, в Норвегии и Дании рождественские подарки разносят эльфы, которые живут на чердаках. В Италии раздачей подарков заведует старушка, которая прилетает на метле, и зовут ее Бефана. У немцев подарки приносит ангел Кристкиндл, который появляется верхом на олене, с целыми повозками сладостей и игрушек. На Руси в канун Рождества появлялась прекрасная девушка в белом – Коляда, которая привозила с собой подарки.

Раз в крещенский вечерок девушки гадали...

Наши бабушки и прабабушки, когда были молодыми, любили гадать. Считалось, что гадания на Святки, которые начинаются с Рождества, самые верные. Мы предлагаем вам окунуться в таинственный мир будущего, и даже если вы не нагадаете себе огромного счастья, то по крайней мере, от души повеселитесь.

Когда замуж-то?!

Налейте неполный стакан воды. Поставьте близко к стенкам стакана две свечки. Возьмите обручальное кольцо (мамино или бабушкино), подвяжите его на нитку. Опустите кольцо в стакан так, чтобы оно не двигалось и не касалось воды. Рука должна быть неподвижной. Через некоторое время своеобразный маятник придет в движение и начнет стучать по стенкам стакана. Будьте внимательны – сколько раз кольцо коснется стенок стакана – во столько лет и выйдете замуж.

Сказка ложь - да в ней намек...

Замечали ли вы, что в нашей жизни все происходит так, как мы загадываем? Настроился человек на успех – и ему все время везет. А тех случаев, когда не везет, он просто не помнит. Гадание – это в некотором смысле программирование себя на удачу. Никто ведь не пророчит себе несчастья, все видят доброе предзнаменование. Поэтому гадать очень даже полезно, а в большинстве случаев еще и весело!

Дочки или сыночки?

Кладут золотое кольцо в стакан с водой и ставят его на ночь на мороз (или в морозильник, если оттепель). Утром наблюдают результат. Замерзшая вода без бугорков означает бездетную жизнь. Сколько будет бугорков, столько и родится сыновей, а если на замерзшей поверхности только ямки – ожидай дочек.

Восковой рисунок

О том, что ждет вас в будущем, можно узнать несколькими способами. Вот, например, один из них. Растопите воск в кружке, налейте молоко в блюдце и поставьте у порога квартиры или дома. Произнесите: «Домовой, хозяин мой, приди под порог попить молочка, поесть воска». С последними словами вылейте в молоко растопленный воск. А теперь внимательно смотрите. Если увидите застывший крест, ждут вас в новом году какие-то болезни. Если воск «зацветет» цветком, то ждет вас замужество или в вашей жизни появится новый друг. Если покажется зверь, ждут вас переезды, перелеты и дальние дороги. Если воск ляжет звездочками, ждите удачи на службе, в учебе.



Праздничный миндальный торт

Тесто: 6 желтков, 200 г сахара, 250 г молотого миндаля, 3 ст. л. муки, 1 ст. л. какао, на кончике ножа молотого мускатного ореха, 6 белков, маргарин для смазывания формы.

Начинка: 1 кг груш, 200 г смородинового конфитюра или джема, 2 ст. л. грушевого сока.

Глазурь: 200 г сахарной пудры, 2 ст. л. лимонного сока, 2 ст. л. горячей воды.



Взбить желтки с сахаром, добавить миндаль, муку, какао, мускатный орех. Взбить белки и вмешать в тесто. Форму смазать маргарином и выложить в нее тесто. Поставить в разогретую до 200 градусов духовку и выпекать 30-40 минут. Готовый корж остудить, разрезать его по горизонтали на два коржа. Груши промыть, обсушить, очистить от кожицы, разрезать на 4 части, удалив семенную перегородку. На нижний корж выложить груши выпуклой стороной вверх, между грушами положить смородиновый конфитюр или джем, побрызгать грушевым соком и накрыть вторым коржом. Приготовить глазурь. Смешать сахарную пудру с лимонным соком и водой, покрыть этой массой торт.

Мандариновая шарлотка

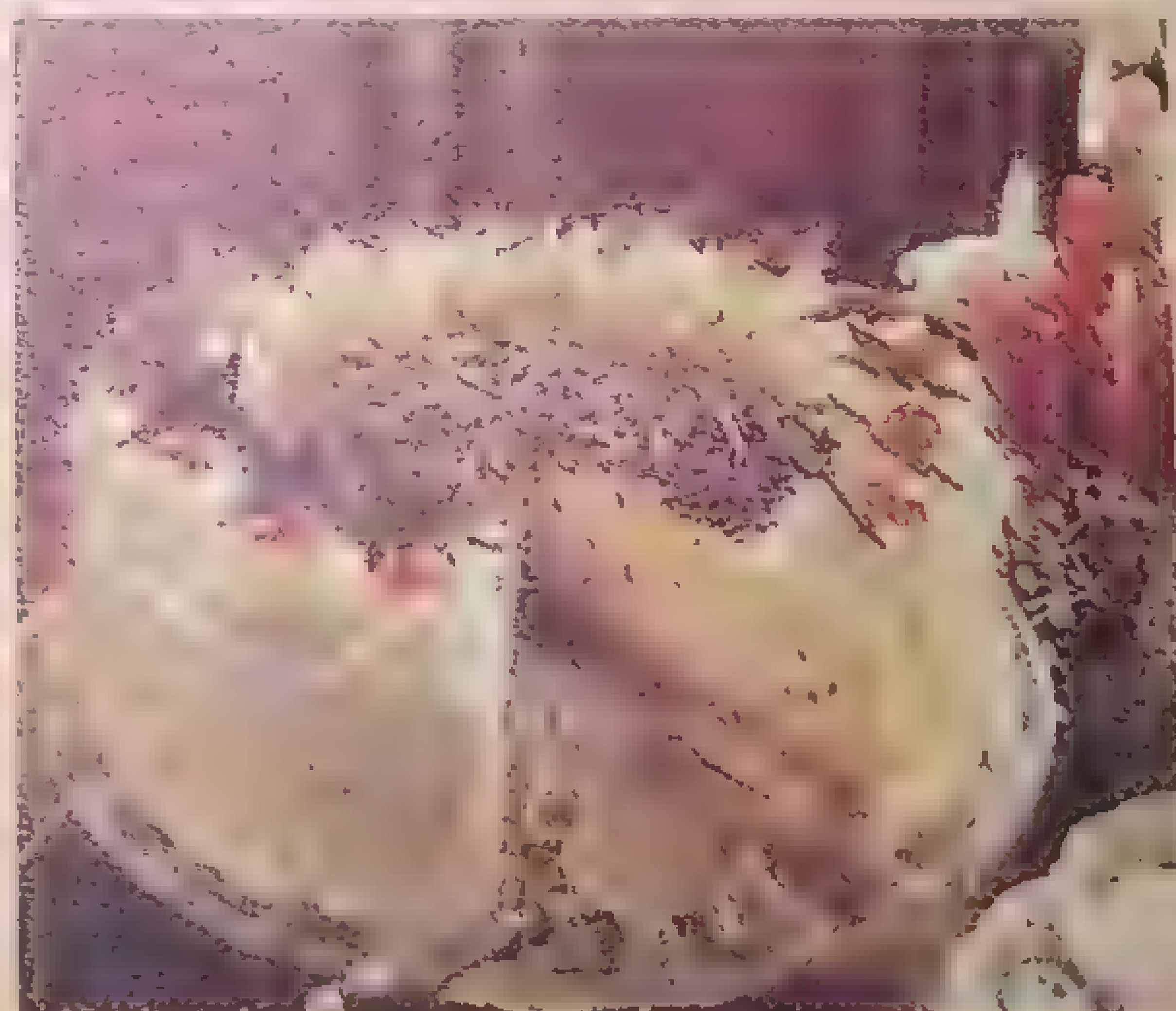
3 яйца, 2 ст. л. сахарной пудры, 3 ст. л. воды, 2 ст. л. белого десертного вина, 6 мандаринов, 2 ст. л. мандаринового сока, 1-2 ст. л. взбитых сливок, сливочное масло для смазывания формы.

Отделить белки яиц от желтков. Желтки, сахарную пудру, вино, воду, мандариновый сок перемешать и уварить на водяной бане, постоянно помешивая, до загустения. Затем добавить взбитые в пышную пену белки, осторожно перемешать. Очищенные от кожуры мандарины разделить на дольки, выложить в разъемную форму, смазанную сливочным маслом, и залить приготовленной массой. Запекать в разогретой до 200 градусов духовке до готовности. Перед подачей слегка остудить, освободить от формы и выложить на блюдо. Сверху украсить взбитыми сливками.

Торт «Праздничный вечер»

6 желтков, 4 ст. л. воды, 150 г сахара, 1 пакетик ванильного сахара, 6 белков, 150 г муки, 100 г картофельного крахмала, 3 ч. л. разрыхлителя теста, 2 ч. л. желатина, 3 стакана жирных домашних сливок, 200 г сахара для крема, 1 ст. л. какао-порошка, 5 ст. л. варенья, 2 плитки шоколада, 1 ч. л. сахарной пудры, 2 ст. л. измельченного миндаля, растительное масло для смазывания противня, ягоды из компота или варенья для украшения.

Желтки с водой, половиной нормы сахара и ванильным сахаром растереть в пену. Белки с оставшимся сахаром взбить в тугую пену и соединить с растертыми желтками. Осторожно перемешать и подмешать частями просеянную муку в смеси с разрыхлителем и картофельным крахмалом. Форму для торта смазать растительным маслом и выложить бисквитное тесто. Верх разгладить лопаточкой. Выпекать в разогретой до 190 градусов духовке 20-30 минут. Выпеченную основу оставить на 3-4 часа. Затем разрезать ее поперек на три коржа. Желатин замочить в холодной воде так, чтобы она лишь только покрыла его, и оставить на 30-40 минут. Сливки с сахаром взбить в крутую пену. В треть сливок подмешать какао. Намазать этим кремом нижний корж торта и накрыть вторым коржом. Еще треть взбитых сливок осторожно смешать с вареньем и растворенным на водяной бане желатином. Намазать этой массой второй корж и накрыть его третьим коржом. Верх смазать оставшимися взбитыми сливками. С помощью кондитерского шприца украсить розочками из взбитых сливок и любыми ягодами из компота или варенья. На водяной бане растопить половину нормы шоколада и нанести его тонким слоем на фольгу, дать застыть. Маленькой звездчатой выемкой, смоченной в горячей воде, вырезать из застывшего шоколада звездочки, которыми украсить каждую сливочную розочку. Оставшийся шоколад натереть на крупной терке и посыпать им центр торта. Бока торта обсыпать миндалем.



КОНКУРС
«ТРИ ЛУЧШИХ РЕЦЕПТА МЕСЯЦА» ПРОДОЛЖАЕТСЯ!

Милые наши хозяюшки!

Мы по-прежнему ждем ваших писем с рецептами, кулинарными секретами, которые наверняка есть у каждой из вас.

Хотим напомнить, что если Вы сразу не увидели свой рецепт на страницах нашей газеты, то есть вероятность, что он будет напечатан в одном из следующих номеров.

Рецепты присылайте по адресу: 308000, г. Белгород, Главпочтамт, а/я 11, газета «Готовим ВкусНо». Пишите разборчиво свои полное имя, отчество, фамилию и почтовый адрес

САМОЕ ВКУСНОЕ СО ВСЕГО СВЕТА

Омлеты с сыром

Швейцария



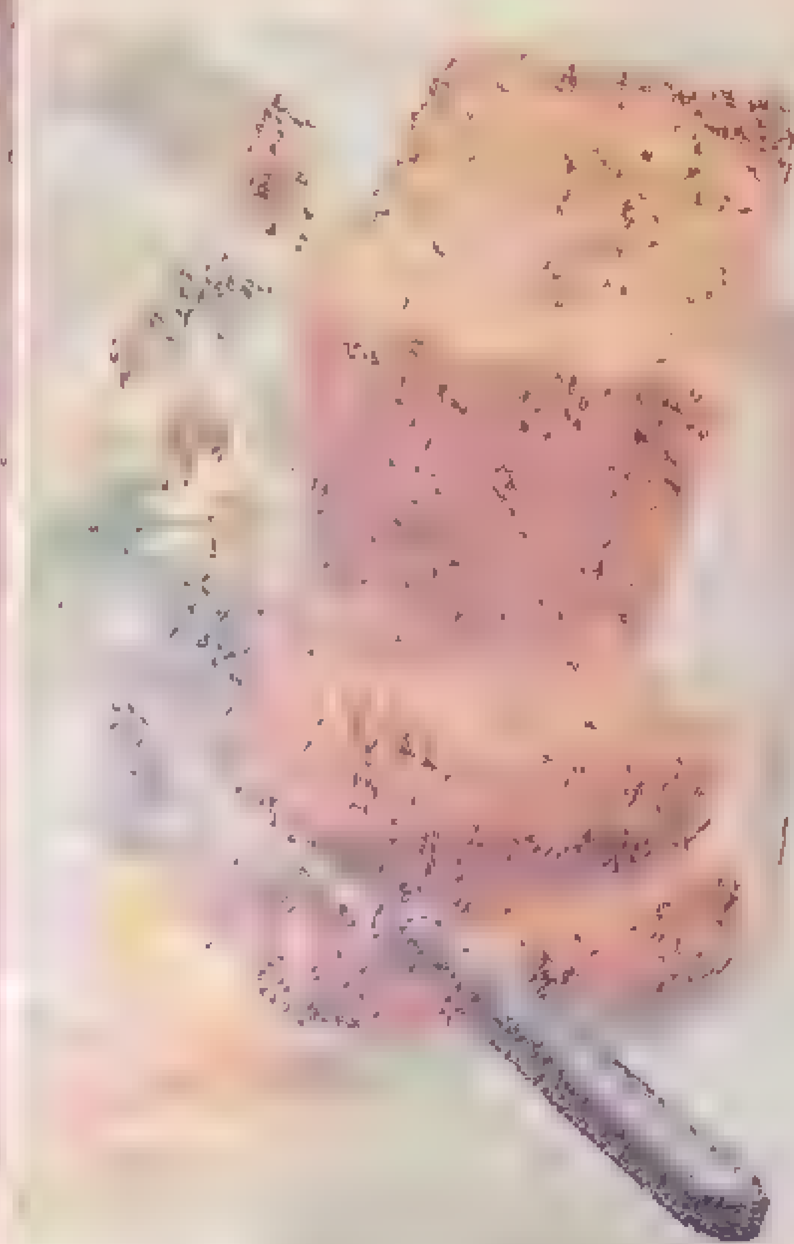
200 г муки, 1/4 л молока, 100 г белого вина, 100 г воды, 2 ст. л. растительного масла, 4 яйца, 250 г сыра, по щепотке белого перца и тертого мускатного ореха, растительное масло для жарки; соль по вкусу.

Для соуса бешамель: 2 ст. л. сливочного масла, 2 ст. л. муки, 200 г тертого сыра, 400 г молока, 2 ст. л. водки, щепотка белого перца, сливочное масло для смазывания формы.

Из муки, молока, вина, воды, растительного масла, яиц и соли приготовить тесто и отставить его на 1 час при комнатной температуре. Смешать тертый сыр, перец, мускатный орех. Выпечь из теста на растительном масле тонкие омлеты. Положить на них сырную начинку и свернуть трубочкой Форму смазать сливочным маслом и уложить в нее свернутые омлеты. **Приготовить соус.** Растопленное сливочное масло соединить с мукой и развести молоком. Выложить сыр, влить водку, поперчить, поставить смесь на слабый огонь и при постоянном помешивании выдержать в течение 5 минут. Сыр должен полностью расплавиться. Приготовленным соусом полить омлеты и поставить в разогретую духовку на 5 минут.

Финляндия

Клюквенный кекс



1 стакан муки, 2 ч. л. разрыхлителя, 1 стакан сахара, 2 ст. л. сливочного масла, 6 ст. л. апельсинового сока, 1 ст. л. натертой апельсиновой цедры, 1 яйцо, 1 стакан измельченных грецких орехов, 1 стакан клюквы, растительное масло для смазывания и панировочные сухари для посыпки формы, соль по вкусу.

Муку смешать с разрыхлителем и солью, просеять в посуду для теста, всыпать сахар, добавить сливочное масло, тщательно все перемешать. Должно получиться рыхлое тесто комочками. Яйцо взбить с апельсиновым соком и цедрой, влить в тесто и все вымесить. Затем подмешать орехи, промытую и тщательно растертую клюкву. Все тесто осторожно размешать и переложить в смазанную растительным маслом и посыпанную панировочными сухарями прямоугольную форму. Поставить кекс в разогретую до 180 градусов духовку на второй уровень снизу и выпекать в течение 1,5 часов до образования румяной корочки. Перед подачей к столу кекс нужно обязательно остудить, потому что в этом случае он лучше режется.

Греция

Эгейские кальмары



800 г кальмаров, 3 помидора, 1 пучок зелени петрушки, 2 зубчика чеснока, 100 г растительного масла, 1/8 л сухого белого вина, дважды на кончике ножа соли, на кончике ножа белого перца, 1 ст. л. лимонного сока.

Кальмаров очистить, промыть, нарезать колечками. Помидоры обдать кипятком, снять кожицу, мелко нарезать. Зелень петрушки промыть, обсушить, мелко нарезать. Чеснок очистить, пропустить через чесночницу. Поджарить кальмаров в сковороде на растительном масле, добавить вино, помидоры, зелень петрушки, чеснок и под крышкой на слабом огне потушить все вместе около 40 минут. За 5 минут до окончания готовки приправить лимонным соком, перцем и солью.

Десерт из хлебных крошек



300 г черствого ржаного хлеба, 1 ст. л. сливочного масла, 2 ст. л. сахара, 200 г яблочного повидла, 1/8 л жирных сливок, 1 ст. л. любого желе.

Черствый хлеб натереть на терке и выложить на сковороду с растопленным сливочным маслом, всыпать сахар и поджарить на слабом огне при непрерывном помешивании до хрустящего состояния. Затем выложить на тарелку и остудить. Взять стеклянную вазу и выложить в нее слоями поджаренный хлеб, затем яблочное повидло, снова хлеб, яблочное повидло и завершить слоем хлеба. Взбить сливки в крутую пену и накрыть ими верх десерта целиком или выложить горкой, на которую положить любое желе. Оставшиеся взбитые сливки в этом случае подать отдельно.

Кусочки цыпленка с ананасом

500 г филе цыпленка, 1 банка консервированного ананаса, нарезанного кусочками, 2 яичных белка, 1,5 ст. л. крахмала, растительное масло для жарки, зелень для оформления; соль по вкусу.

Филе промыть, нарезать ломтиками, смешать со слегка взбитыми яичными белками, солью и половиной нормы разведенного небольшим количеством воды крахмала. Оставить на 30 минут. С ананаса слить сок. **Приготовить соус.** Ананасный сок довести до кипения, ввести оставшийся крахмал, разведенный водой, посолить, перемешать и сразу же снять с огня. Филе цыпленка обжарить в разогретом растительном масле до готовности, выложить ананас, залить соусом и тушить 3-4 минуты. При подаче оформить зеленью.

Китай



Филе трески, запеченное с сыром

Италия

4 куска филе трески (по 200 г), сок 1 лимона, 2 помидора, 2 стручка сладкого перца, 200 г тертого сыра, 3 зубчика чеснока, 1 пучок зелени петрушки, 2 ст. л. томатной пасты, 4 ст. л. растительного масла; черный молотый перец, соль по вкусу.

Филе рыбы промыть, обсушить салфеткой, сбрызнуть лимонным соком, приправить перцем и солью. Помидоры промыть, разрезать пополам. Сладкий перец промыть, удалить сердцевину, нарезать соломкой. Зелень петрушки промыть, мелко нарезать. Чеснок очистить, мелко нарезать. Нагреть 3 ст. ложки растительного масла, выложить чеснок, обжарить до золотистого цвета, добавить сладкий перец, зелень петрушки, перемешать и жарить на слабом огне в течение 10 минут. Положить помидоры, томатную пасту, поперчить, посолить и потушить все вместе 3-5 минут. Форму смазать оставшимся растительным маслом, положить в нее подготовленную рыбу, сверху выложить тушеные овощи, посыпать сыром и запекать в разогретой духовке в течение 20 минут.

Десерт с персиками

Венгрия

1 банка консервированных в сиропе персиков, 250 г жирных сливок, 4 ст. л. сахара, 4 шарика мороженого, 1 стакан свежезамороженных вишен, 2 ст. л. измельченного миндаля, 1 ч. л. молотой корицы.

В прозрачные бокалы равномерно разложить взбитые с сахаром сливки. Сверху уложить предварительно размороженные ягоды вишни без косточек, затем дольки персиков и шарик мороженого. Посыпать корицей и миндалем и сразу же подавать к столу.

Картофель с куркумой и изюмом

Марокко

1 кг картофеля, 1 ч. л. куркумы, щепотка корицы, 1 стакан овощного бульона, 2 ст. л. изюма, растительное масло для жарки; черный молотый перец, соль по вкусу.

Картофель очистить, вымыть и нарезать крупными одинаковыми кусочками. В сковороде разогреть растительное масло и поджарить в нем картофель. Приправить куркумой, корицей, перцем и солью. Влить овощной бульон (можно приготовить из кубика). Накрыть крышкой и тушить на слабом огне 20 минут. Изюм промыть горячей водой и добавить к картофелю. Снять крышку и, помешивая, тушить картофель до готовности еще 5 минут. Поперчить и посолить по вкусу.

Трубочки с мармеладом

Испания

250 г сметаны, 300 г маргарина, около 3 стаканов муки, 1/2 стакана орехов, 300 г мармелада, растительное масло для смазывания противня.

Муку просеять. Мягкий маргарин перетереть с мукой в крошку. Добавить сметану, замесить тесто. Охладить в холодильнике в течение часа. Затем тесто раскатать и вырезать треугольники. На широкую часть треугольника положить кусочек мармелада, нарезанного длинной соломкой. Посыпать щепоткой молотых орехов и завернуть трубочкой, начиная с широкой стороны. Уложить трубочки на противень, смазанный растительным маслом. Выпекать в горячей духовке при температуре 180 градусов 10 – 15 минут. Остудить, выложить на блюдо и посыпать сахарной пудрой.

Тесто для трубочек можно заготовить впрок и хранить в морозилке, упаковав его в фольгу. Перед употреблением дать разморозиться при комнатной температуре.

Салат из винограда и сыра

200 г твердого сыра, 300 г крупного мясистого винограда, 2 помидора, 200 г очищенных креветок, 3 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. 3% уксуса, 1 пучок зеленого салата.

Ягоды винограда промыть, разрезать пополам, удалить косточки. Помидоры промыть, обсушить, нарезать кружочками и выложить по краям блюда. Листья салата промыть, обсушить, нарезать полосками, уложить вдоль кружочков помидора; сверху разместить нарезанный кубиками сыр и половинки виноградин. Креветки обжарить в растительном масле (1 ст. ложка), охладить и положить в центр блюда. Салат посолить и полить растительным маслом, смешанным с уксусом.

Франция



Апельсиновый напиток

5 л воды, 4 апельсина, 2 ч. л. лимонной кислоты, 3 стакана сахара.

Апельсины вымыть, обсушить и снять цедру. Смешать 3 л холодной кипяченой воды, апельсиновую цедру, 1,5 стакана сахара и лимонную кислоту. Настоять сутки. Шумовкой вынуть цедру, пропустить ее через мясорубку и добавить в настой. Влить еще 2 л воды и досыпать оставшийся сахар. Все перемешать и поставить на медленный огонь. Помешивая, довести до кипения, но не кипятить. Подавать охлажденным.



Десерт «Вишенка»

Крем: 500 г творога, 1 неполный стакан сливок 20%, 1 стакан сливок 30%, 1 стакан сахарной пудры, 1 пакетик ванилина, 1,5 ст. л. желатина, 1 ст. л. лимонного сока.

Вишневая прослойка: 450 г свежезамороженной вишни, 2 ч. л. желатина, 1 стакан воды, сок 1 лимона, 3 ст. л. сахара; шоколад, взбитые сливки, вишня для украшения.

Приготовить крем. Творог протереть через сито или растереть до исчезновения комочков. Добавить ванилин и сахарную пудру. Понемногу добавлять сливки 20%, чтобы творог превратился в однородную густую массу. Желатин (1,5 ст. ложки), заранее замоченный в небольшом количестве воды (1:3), растворить на слабом огне, остудить и выложить творожную массу вместе с 1 ст. ложкой лимонного сока. Хорошо размешать. Сливки 30% жирности взбить в густую пену и аккуратно присоединить к творожному крему. **Приготовить вишневую прослойку.** Вскипятить воду с сахаром и соком лимона. Залить горячим сиропом размороженную вишню. Растворить на слабом огне заранее замоченный в воде 1:3 желатин (2 ч. ложки) и добавить его в вишню. Размешать и поставить в холодильник. Периодически вишневую массу надо перемешивать. Как только масса начнет густеть, в порционные вазочки или одну большую креманку выложить слой творожного крема, на него – слой вишни. Потом снова - слой творога, слой вишни и завершить творожным слоем. Поставить десерт в холодильник на 2 часа для застывания. Готовый десерт украсить шоколадом, взбитыми сливками и вишней.



На газету «**Готовим ВКУСНО**» можно подписаться с любого месяца во всех почтовых отделениях.

ПОДПИСНЫЕ ИНДЕКСЫ

11496 - каталог российской прессы "Почта России"
50810 - местный каталог для жителей г. Белгорода и Белгородской области

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

Подпишитесь на газету "Готовим Вкусно" на 6 месяцев 1-го полугодия 2006 года сами, подпишите своих родственников, сделайте подарок друзьям и вышлите ксерокопии одной или трех подписных квитанций в адрес редакции, и тогда вы сможете участвовать в розыгрыше и **ВЫИГРАТЬ ПРИЗЫ!**

1-Й РОЗЫГРЫШ Будет проводиться среди тех, кто пришлет ксерокопии **трех** квитанций полугодовой подписки на газету "Готовим Вкусно".

10 ДЕНЕЖНЫХ ПРИЗОВ ПО 1000 РУБЛЕЙ

2-Й РОЗЫГРЫШ Во втором розыгрыше примут участие те, кто пришлет ксерокопию **одной** квитанции полугодовой подписки на газету "Готовим Вкусно", а также участники первого розыгрыша.

30 ДЕНЕЖНЫХ ПРИЗОВ ПО 300 РУБЛЕЙ

Ждем Ваших писем до 10 января 2006 года. Итоги конкурса будут опубликованы в газете "Готовим Вкусно" №2 (2006 г.)

НАШ ПОЧТОВЫЙ АДРЕС: 308000, г. Белгород, Главпочтамт, а/я 11. Редакция газеты "Готовим Вкусно"

Напиток «Павлинка»

5 яблок, 200 г клюквы, 1/2 стакана сахара, 1 стакан воды, 50 г сухого виноградного вина, ванилин на кончике ножа, кубики льда для подачи.

Яблоки промыть, натереть на терке, сок выжать, всыпать в него сахар, прокипятить, процедить, дать настояться и аккуратно, не взбалтывая, перелить в другую посуду. Точно так же приготовить клюквенный сок, смешать его с яблочным соком, добавить сахар, холодную кипяченую воду, немного ванилина, влить вино, перемешать. Охладить и подавать с кубиками льда.

Конфеты из сухофруктов

2 стакана фиников, 2 стакана изюма без косточек, 1 стакан грецких орехов, 100 г сливочного масла, 1 стакан сахара или сахарной пудры, 100 г свежезамороженной вишни для начинки.



Вишни разморозить при комнатной температуре. Пропустить через мясорубку финики, изюм, орехи, добавить размягченное сливочное масло, перемешать. Из полученной массы сделать маленькие лепешки, в каждую положить вишенку и сформовать шарики. Обвалять их в сахаре или сахарной пудре и выложить на тарелку.

На правах рекламы. Все товары сертифицированы

УХОД, ПРЕДУПРЕЖДАЮЩИЙ СТАРЕНИЕ ВАШЕЙ КОЖИ



Если вам не нравится Ваше отражение в зеркале, а хочется выглядеть моложе и привлекательней, то специально для Вас представляем **плацентарную маску, питательную, с эффектом лифтинга, акульим жиром и экстрактом оливковых листьев.** Через 2 недели после начала применения, Вы получите уникальный результат, способный удовлетворить самых придирчивых женщин и мужчин, лицо омолаживается за счет естественной стимуляции обменных процессов, обеспечивающих формирование новых клеток кожи. Маска также удовлетворит потребности молодой кожи, придаст ей здоровый цвет, повысит сопротивляемость кожи воздействию окружающей среды, тонизирует, эффективно действует против морщин. Рекомендуются для женщин до и после 30 лет, в зависимости от состояний вашей кожи. Маску можно использовать несколько раз, до тех пор, пока ткань остается влажной. Вскрытую маску необходимо хранить в холодильнике. Рекомендуется применять маску ежедневно 2 недели, подробная инструкция указана на упаковке.

Немного о маске: Благодаря экстракту плаценты овцы, маска обладает выраженным эффектом лифтинга, стимулирует синтез коллагена и эластина, укрепляющего клетку. Входящие в состав акульего жира соединения, обладают мощными лечебно-профилактическими свойствами: способствуют заживлению кожи, восстановлению иммунитета и защите от инфекций, активно питают кожу. Экстракты морских водорослей и оливковых листьев оказывают увлажняющее действие. Снимает напряжение и усталость кожи. В результате кожа приобретает жизненную силу, становится нежной, мягкой, гладкой, повышается упругость и эластичность МАСКА абсолютно безвредна, применяется с целью:

- *безоперационной подтяжки лица;*
- *восстановления, омоложения и осветления кожи;*
- *уменьшения морщин и предупреждения их образования;*
- *снятия напряжения и усталости, придания лицу свежести; о устранения пигментации.*

Немного о Плаценте: Само слово «плацента» ассоциируется с чем-то волшебным, ну, вроде машины времени, способной перенести нас в те времена, когда наша кожа была младенчески нежна и свежа, сами мы находились под надежной защитой, а все необходимое для жизни доставалось легко и без труда. Косметологи считают, что вещества, содержащиеся в плаценте, заставляют клетки кожи вспомнить молодость на биохимическом уровне.

Немного о производителе маски: косметическая фабрика «Лю Ши Цао» (Китай) использует в производстве традиционную китайскую медицину, разработки швейцарских специалистов, а так же высокую культуру производства в лучших традициях крупнейших западных производителей. Маска пользуется огромным спросом во многих уголках нашей страны и не только, а если пользуется спросом, то значит люди, получают отличный результат.

В заключении мнение наших покупателей:

Светлана К. г. С. Петербург. «...Я счастлива, что появились маски, способные продлить молодость, а вместе с ней радость и счастье женщины. Результат после 2-х недельного применения маски превзошел самые смелые ожидания. Хочу и дальше быть молодой и красивой. Жду от Вас еще 20 масок...».

Марина А. Краснодарский край. «...Купила у Вас 10 масок. Не ожидала полученного эффекта. Выглядеть стала лет на 10 моложе. Но почему-то не заказала у Вас плацентарную маску для глаз. Вышлите, пожалуйста, одну упаковку масок для глаз...».

Олег И. Новосибирск. «...Теща посоветовала заказать у Вас плацентарные маски с акульим жиром. Она оказывается, давно уже ими пользуется. Результатом довольна, поэтому всем и рекомендует. Вот и решил приобрести 10 масок для моих родителей...».

Кристина П. Московская область. «...Большое спасибо за маски с акульим жиром. Они мне очень помогли стать моложе в короткий срок, без болезненно. Подруги не сразу поверили, в мой метод омоложение кожи с помощью маски. Но от положительного результата, наверное, только пришли в себя. Наконец то и в России появилось цивилизованное решение продление молодости нас «самых слабых и без защитных». Спасибо за оригинальное решение....».

Заказать плацентарную маску питательную с эффектом лифтинга, акульим жиром и экстрактом оливковых листьев (лицо+шея) можно по почте: Вы пишите разборчиво заявку (индекс, адрес, Ф.И.О. кол-во и название) и отправляете её по адресу: **302961 г. Орел, МСЦ а/я 15 (ГВ), отдел «Товары почтой».** Оплата при получении. Стоимость 10 (десяти) масок - **599 руб. + 6 % почтовые расходы.** Кроме того, всем заказавшим 10 масок сувенирная коробка и наш каталог бесплатно в подарок. **Внимание акция:** подробности читайте в нашем каталоге. **Тел./факс для справок: 8 (0862) 36-90-35, 49-50-77** Эл. почта: **med@ortes.ru. Сайт: www.med.ortes.ru**

Для оптовых покупателей: (0862) 36-90-39 с 1.12.2005 г. код города Орла (4862).

Поздравляем всех с наступающим 2006 годом. Желаем здоровья, красоты и долгих лет жизни.

Также в продаже имеется:

- Плацентарная маска с акульим жиром и экстрактом оливковых листьев против морщин с эффектом лифтинга для области глаз. Тройное действие: против морщинок, мешков и кругов под глазами Цена за 10 пакетов (2 в маски в 1 пакете) и сувенирная коробка **- 490 руб. + 7 % почтовые расходы** (условие покупки см. Выше).

Маска эффективно разглаживает мелкие морщинки, стимулирует кровообращение, устраняет отеки и мешки под глазами. Входящие в состав акульего жира соединения способствуют защите от инфекций и активно питают кожу. Экстракты морских водорослей и оливковых листьев оказывают увлажняющее действие, снимает напряжение и усталость кожи. В результате кожа выглядит свежо и соблазнительно, ваши глазки сияют.

Новогоднее предложение по специальной цене. Всего за **679 руб. + 4 % почтовые расходы** Вы получите **подарочный набор из 14 плацентарных масок для лица, области глаз, губ, шеи, области декольте, рук** и сувенирную коробку, которая обязательно пригодится в домашнем хозяйстве. (условия покупки см. Выше). Приобретите набор масок у нас, и Вы получите почти все необходимое, что нужно женщине, чтобы выглядеть неотразимо и моложе. Купите в подарок набор масок для любимого человека, и он обязательно останется довольным и счастливым, а Вы избавитесь от необходимости долго и мучительно ходить по магазинам с вопросом, что подарить ему на праздник или на день рождения. Купите набор масок и мы надеемся что Вы не пожалеете о потраченных средствах, а эффект от применения масок ещё долго будет сохранять молодость вашей кожи, радовать Вас, поднимать настроение.

Сертификат соответствия РОСС CN.ПР14.В15353, РОСС.RU.ПР 14. А13547

Маски прошли клинические и лабораторные испытания и сертифицированы АНО НИИСИДВ и Госстандартом РФ. Если у Вас есть склонность к аллергическим реакциям, прежде чем начать пользоваться маской обратитесь к врачу. Мы гарантируем качество приобретаемой у нас продукции.

На правах рекламы. Все товары сертифицированы



Персиковый торт

Тесто: 4 белка, 3 ст. л. воды, 100 г сахара, 4 желтка, 2 ст. л. крахмала, 3 ст. л. муки, 0,5 ч. л. пекарского порошка, маргарин для смазки формы, пергаментная бумага.

Для начинки: 10 половинок консервированных персиков, 2 стакана жирных сливок, 2 пакетика ванильного сахара, 2 ч. л. корицы.

Для украшения: шоколадный порошок или тертый на мелкой терке молочный шоколад.

Форму смазать маргарином и выстелить пергаментной бумагой. Хорошо взбить белки с водой, добавляя постепенно сахар, смешать массу с желтками, затем добавить крахмал, муку и пекарский порошок. Замесить тесто и выложить его в форму, поставить в разогретую до 200 градусов духовку и выпекать 12-15 минут. Готовый корж вынуть из формы, охладить и разрезать по горизонтали, чтобы получились три коржа. **Приготовить начинку.** Нарезать персики тонкими ломтиками, предварительно сняв кожицу. Хорошо взбить сливки с ванильным сахаром, добавить корицу. Смочить один корж персиковым соком, выложить треть персиковых ломтиков и смазать взбитыми сливками. Положить сверху второй корж, также смочить персиковым соком, выложить персиками и смазать взбитыми сливками. Сверху положить третий корж, смочить, выложить персиками и смазать поверхность и края взбитыми сливками. Затем весь торт равномерно посыпать шоколадным порошком или тертым шоколадом.

Рождественские традиции разных стран

Вот уже почти два тысячелетия человечество отмечает одно из главных библейских событий – Рождество Христово. Волшебство Рождественской ночи, сияющая огнями нарядная елка, а также сама история рождения Сына Божьего делают Рождество особенно любимым праздником большинства христиан. Рождественским вечером, когда на небе зажигаются первые звезды, жители разных стран всей семьей садятся за стол...

В **Великобритании** в Рождественский вечер все окна сельских домов освещены свечами, поэтому среди местных жителей ночь под Рождество называется «ночь свечей».

Непременным атрибутом праздничного стола является сливовый пудинг и индейка. По сей день в Британии свято соблюдают ритуал «заздравной чаши», содержимое которой представляет собой смесь горячего эля с мякотью печеных яблок с добавлением сахара и пряностей. Гости, отпивая по очереди из кубка, желают друг другу здоровья и счастья.

Во **Франции** изобилие блюд считается залогом благополучия и богатства в новом году. В меню этого вечера нет ни одного блюда из мяса, а заканчивается оно 13 десертами, которые символизируют Иисуса и двенадцать апостолов, приглашенных на тайную вечерю. На стол, покрытый тремя скатертями, ставят три свечи и три чаши с ростками пшеницы – эти символы Пресвятой Троицы являются залогом благополучия в следующем году.

На Рождество готовят блюда из морских продуктов, запекают в глиняных горшочках свеклу, артишоки, шпинат.

В память об огне, зажженном, чтобы обогреть младенца Иисуса, принято было символически сжигать полено. Теперь вместо этого на стол подают торт поленообразной формы, который так и называется «Рождественское полено».



В **Германии** главная примета наступающего Рождества – появление Рождественских ярмарок, где организуются распродажи, аттракционы, развлекательные представления. Еще одна немецкая традиция – составлять коллекции из свечей, украшая их причудливыми гирляндами. Как правило, начинается этот процесс за четыре воскресенья до праздника. Как только готово последнее украшение, значит – скоро Рождество.

В **Швеции** Рождество – главный праздник, подготовку к которому начинают за 2-3 недели: варят пиво, пекут хлеб, обрядовые печенья (в форме свиньи, козла или звезды). До сих пор в этой скандинавской стране сохраняется поверье о целебных свойствах рождественского хлеба и пива. За день до Рождества и в первые дни после него едят специальную рисовую кашу, сваренную на молоке и приправленную корицей, взбитыми сливками или сиропом. На это блюдо в рождественские дни ходят в гости и приглашают гостей. А сам рождественский стол не по-шведски обильный. Обязательных блюд два: ветчина и запеченный слоями картофель с луком и анчоусами. И, как всегда у шведов, роскошный и разнообразный десерт с обязательным кофе.

«Готовим Вкусно» №23(54). Учредитель ООО «Издательство «Весна». Адрес редакции: г. Белгород, пр. Б.Хмельницкого, 131. **Отдел распространения и рекламы: тел. (0722) 33-18-33, 31-72-13.** Редактор Осипов В. В. **Адрес для корреспонденции:** 308000, г. Белгород, Главпочтамт, а/я 11, газета «Готовим Вкусно». Газета зарегистрирована 13.05.2005 г. Федеральной службой по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия. Св-во ПИ № ФС77-21043. Отпечатана в типографии ООО «Текст» г. С. Петербург, н.р. Фонтанки, д. 90, корпус 2. Тираж 144 800 экз. Заказ № 1136. Сдано в печать 01.12.2005 г.
Перепечатка материалов допускается только с письменного разрешения редакции. За содержание рекламы ответственность несет рекламодатель.

Готовим ВКУСНО

Выходит два раза в месяц
N 2(57) 2006 г.

КУЛИНАРНЫЕ РЕЦЕПТЫ ДЛЯ БУДНЕЙ И ПРАЗДНИКОВ



7 стр.
Картофельные пончики



8 стр.
Куринная грудка в сладкой глазури



9 стр.
Горячая закуска с шампиньонами



Стр. 10
Домашний пирог с ветчиной



ISSN 1815-7157

На газету «Готовим ВКУСНО» можно подписаться с любого месяца во всех почтовых отделениях. Подписные индексы:
11496 (Каталог российской прессы «Почта России»)
50810 (Местный каталог для жителей г. Белгорода и Белгородской области)

Гренки с чесноком



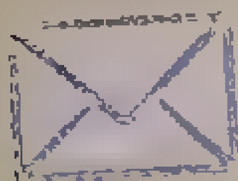
4 ломтика белого хлеба 3 ст. л. майонеза, 2 яйца, 100 г тертого сыра, 1 зубчик чеснока, 1 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. нарезанной зелени укропа, зелень петрушки для оформления.

Яйца взбить с 1 ст. ложкой майонеза и обмакнуть в эту смесь хлеб. Затем обжарить на сливочном масле с обеих сторон. Остудить. Оставшийся майонез смешать с очищенным и пропущенным через чесночницу чесноком и зеленью укропа. Смазать гренки приготовленной смесью и посыпать тертым сыром. Оформить промытыми листиками зелени петрушки.

Салат из бананов и спагетти

2 банана, 2 яблока, 2 помидора, 250 г спагетти, 200 г сметаны, 100 г сыра, 6 ст. л. консервированного горошка, 2 ст. л. измельченных грецких орехов, сок 1 лимона, зелень для оформления; красный молотый перец, соль по вкусу.

Спагетти отварить в большом количестве подсоленной воды до готовности, откинуть на дуршлаг, промыть. Бананы очистить от кожуры и нарезать тонкими кружочками. Яблоки промыть, обсушить, удалить сердцевину, нарезать кубиками. Помидоры обдать кипятком, снять кожицу, нарезать ломтиками. Сыр натереть на крупной терке. Выложить все приготовленные продукты в салатницу и аккуратно перемешать. **Приготовить соус.** Сметану соединить с лимонным соком, грецкими орехами, поперчить, посолить. Полученной смесью заправить салат. Перед подачей оформить зеленью.



Салат «Новенький»

200 г твердого сыра, 200 г ветчины, 1 банка консервированных грибов, 1 банка консервированной кукурузы, легкий майонез для заправки; соль по вкусу.

Сыр натереть на крупной терке. Ветчину нарезать соломкой. С грибов слить жидкость, мелко их нарезать. Подготовленные продукты выложить в миску, добавить консервированную кукурузу, предварительно слив жидкость. Заправить салат майонезом, посолить, перемешать и переложить в салатницу.

Совет. Этот салат еще можно заправить смесью майонеза с кетчупом.

Блоха Ольга Анатольевна, Оренбургская обл., г. Бугуруслан

Лук в кляре

Попробуйте приготовить это необычное, но очень вкусное индийское блюдо. Однако будьте внимательны: лук в кляре готовится очень быстро, поэтому не дайте ему подгореть.

1,5 стакана муки, 2 зубчика чеснока, 1 стакан молока, 1 яйцо, 1 ст. л. сливочного масла, 2-3 луковицы, 1 зеленый сладкий перец, щепотка соли и щепотка тмина, растительное масло для фритюра.



Приготовить кляр. Муку соединить с солью, тмином, вбить яйцо, влить молоко, добавить очищенный и пропущенный через чесночницу чеснок, тщательно все перемешать. Лук очистить, нарезать кольцами. Сладкий перец промыть, удалить плодоножку и семена, нарезать небольшими кубиками. Растопить на сковороде сливочное масло и обжарить в нем лук с перцем до мягкости, остудить. Выложить лук с перцем в кляр и перемешать. Разогреть в большой кастрюле растительное масло. Опускать в него тесто с луком и перцем с помощью столовой ложки и обжаривать до румяной корочки. Доставать шарики шумовкой. Подавать горячими.

Совет. Чтобы тесто хорошо отставало от ложки, ее нужно сначала опустить в холодную воду, а уж затем набирать ею тесто.

Салат «Сытик»

1 пачка вермишели быстрого приготовления, 1 банка красной консервированной фасоли, 1 банка консервированной кукурузы, 1 красная луковица, 2 вареных картофелины, майонез по вкусу.

Вермишель поломать, выложить в салатницу, всыпать специи из пакетика, залить майонезом, оставить для пропитки на 25 -30 минут. С консервированной фасоли и кукурузы слить жидкость. Лук очистить, нарезать полукольцами. Картофель очистить, нарезать кубиками. Подготовленные продукты соединить с лапшой, заправить майонезом, перемешать.

Салат из рыбы с грибами

300 г маринованных шампиньонов, 500 г отварного филе рыбы, 2-3 вареных картофелины, 2 вареных яйца, 1 свежий или соленый огурец, 1 ст. л. мелко нарезанной зелени петрушки, майонез для заправки; соль по вкусу.

Грибы промыть, откинуть на дуршлаг, измельчить. Яйца и картофель очистить, нарезать кубиками. Рыбу измельчить. Огурец нарезать кубиками. Все подготовленные продукты выложить в салатницу, добавить зелень петрушки, заправить майонезом, посолить, перемешать.



Закуска из чернослива

300 г ветчины, 500 г чернослива без косточек, 200 г твердого сыра, 0,5 стакана молотых орехов, 1 ст. л. сливочного масла, 0,5 стакана сметаны, 1 ч. л. сахара, 2 зубчика чеснока.

Ветчину нарезать тонкими ломтиками. Чернослив промыть теплой водой, обсушить. Растопленное сливочное масло смешать с орехами и тертым сыром. Полученной массой наполнить чернослив. На каждый ломтик ветчины положить по 1 фаршированному черносливу, свернуть рулетиком, закрепить шпажкой. Выложить рулетики на блюдо и полить соусом из сметаны, смешанной с сахаром и очищенным и пропущенным через чесночницу чесноком.

Сотникова Нина Афанасьевна, г. Курск

Проще пареной репы...

Что приготовить проще всего? «Конечно, яичницу!» – скажете вы и будете абсолютно правы. Это нехитрое блюдо, кажется, умеют готовить все – начиная от школьников и заканчивая самыми ленивыми мужьями, которые и дорогу-то к плите находят не иначе как с путеводителем. Правда, меню неискушенного в кулинарии обывателя обычно не отличается особым разнообразием и включает лишь два вида яичницы: глазунью и болтушку. Безусловно, они и сами по себе хороши. Но если к элементарному умению разбить яйцо на сковородку прибавить еще и неистощимую фантазию повара, то у обычной яичницы появляются все шансы стать настоящим шедевром кулинарного искусства!

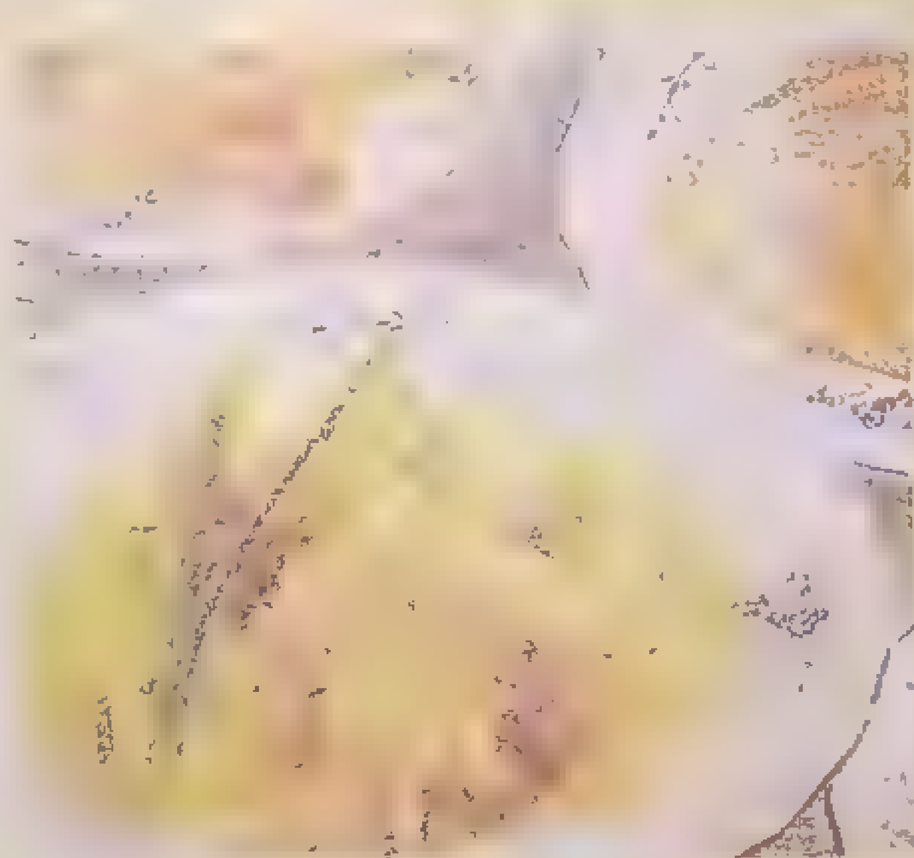


Итак, самое главное в приготовлении яичницы – не пересолить и не дать ей подгореть! Как показывает практика, с этим успешно справляются даже начинающие кулинары. Все остальное можно исправить. Например, если в момент приготовления глазуньи у вас дрогнула рука, не теряясь, размешивайте расплывчатую массу и смело заявляйте, что вы хотели сжарить именно болтушку. А если вы находите слишком скучным есть просто яичницу, загляните в свой холодильник – наверняка там найдется пара-тройка продуктов, которые станут прекрасным дополнением к вашему блюду. Мы, в свою очередь, тоже предлагаем несколько вариации на тему: «яичница»...

Болтушка «[illegible]»

150 - 200 г вермишели, 4 яйца, 100 г сметаны, кетчуп для подачи; соль по вкусу.

Отварить вермишель в большом количестве подсоленной воды до готовности, откинуть на дуршлаг, промыть теплой водой, дать стечь. В сковороде нагреть сметану, выложить в нее вермишель, перемешать, залить взбитыми яйцами, посолить и выдержать на слабом огне под крышкой до готовности. Подавать болтушку с кетчупом.



Глазунья «Северное сияние»

5-6 яиц, 2-3 помидора, 1 ст. л. сливочного масла, 2 ст. л. тертого сыра; черный молотый перец, соль по вкусу.

Помидоры промыть, обсушить, нарезать ломтиками, выложить на сковороду с разогретым сливочным маслом и обжарить до мягкости. Затем осторожно вбить в них по одному яйца, поперчить, посолить и жарить до готовности. При подаче посыпать тертым сыром.

Глазунья «Солнышко»

4 яйца, 250 г тыквы, 1 ст. л. сливочного масла; сахар, соль по вкусу.

Тыкву промыть, обсушить, мелко нарезать, выложить в сковороду с растопленным сливочным маслом, посыпать сахаром, перемешать и потушить до готовности. После этого вбить в сковороду яйца, посолить. Когда яичница подрумянится, можно подавать к столу.

Болтушка «Рисовый рай»

0,5 стакана отварного риса, 1 сладкий перец, 3 ст. л. растительного масла, 4 яйца, 1 луковица; черный молотый перец, соль по вкусу.

Лук очистить, мелко нарезать. Перец промыть, удалить плодоножку и семена, нарезать соломкой. Обжарить подготовленные овощи в сковороде на растительном масле до золотистого цвета. Затем выложить рис, поперчить, перемешать, залить взбитыми яйцами, посолить и выдержать на огне до готовности.

Глазунья «Августовские звездочки»

6 яиц, 50 г сыра, 3 средних помидора, 3 зубчика чеснока, 1 ст. л. сливочного масла, 2 ст. л. мелко нарезанного зеленого лука, майонез для заправки; соль по вкусу.

Из всех яиц на растопленном сливочном масле приготовить яичницу-глазунью, посолить. Помидоры промыть, обсушить, разрезать пополам, вынуть из них мякоть. Сыр натереть на мелкой терке, смешать с очищенным и пропущенным через чесночницу чесноком, мякотью помидоров, заправить майонезом. Получившуюся массу разложить равномерно по половинкам помидоров. Дальше от Вас потребуется определенное мастерство – нужно будет на каждый помидор с сыром положить по одному яйцу так, чтобы оно не деформировалось и не вытекло. Выложить помидоры на блюдо и посыпать сверху зеленым луком.

Если Вы считаете себя человеком необычным и любите такую же необычную еду, то мы приглашаем Вас приготовить яичницу по этому оригинальному рецепту.

Болтушка «[illegible]»

1 сельдь среднего размера, лучше жирная (подойдет также селедочный фарш), 1 ч. л. сливочного масла, 2 ст. л. мелко нарезанного зеленого лука, 5 яиц.

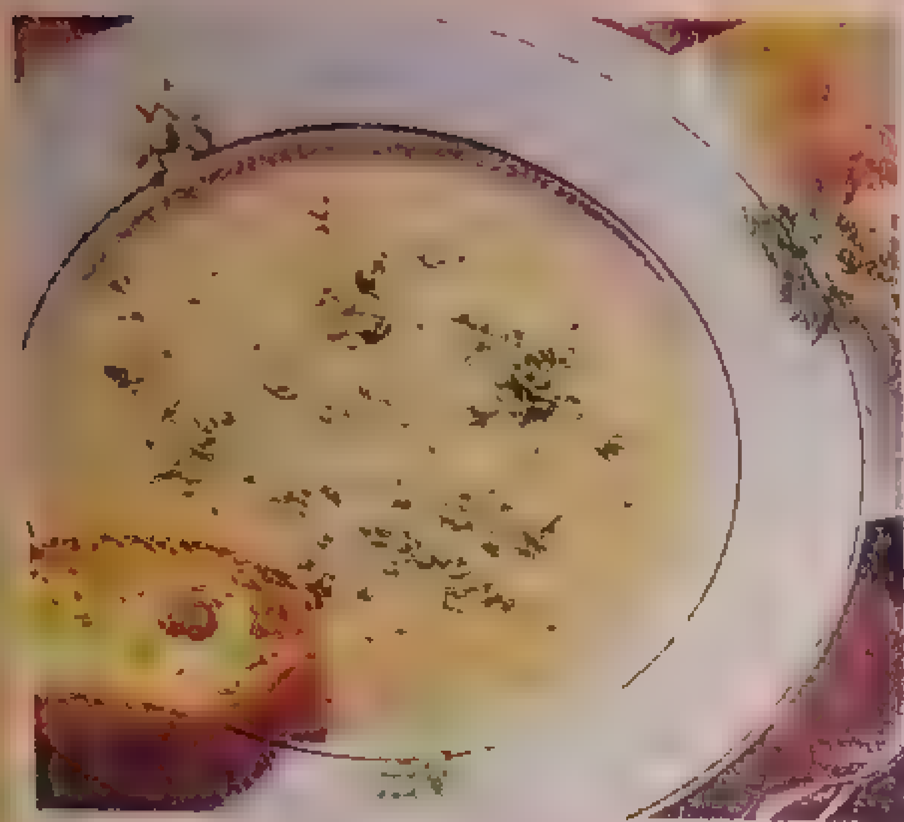
Сельдь очистить от кожи, центральной кости и мелких косточек, отделить филе, нарезать его на мелкие кусочки и перемешать с яйцами. Полученную смесь вылить на сковороду с разогретым сливочным маслом и жарить до готовности. При подаче посыпать зеленым луком.

Болтушка «Сырная»

150 г сыра, 5 яиц, 1 ст. л. сливочного масла, соль по вкусу.

Сыр натереть на крупной терке, смешать со взбитыми яйцами, посолить. Вылить полученную смесь на сковороду с растопленным сливочным маслом. Яичница-болтушка готова, если смесь загустела и сыр почти расплавился.

Воздушный суп с чесночным хлебом



По-немецки этот суп называется «хлопковым», в полном соответствии с его внешним видом, хотя, разумеется, готовится он не из хлопка. Для достижения большей воздушности теста его льют в бульон тонкой струйкой с большого расстояния. Обжаренный чесночный хлеб будет прекрасным пряным дополнением к супу со сливочным вкусом.

***Для супа:** 2 ст. л. сливочного масла, 4 яйца, 3 ст. л. муки, 2 ст. л. панировочных сухарей, 2 ст. л. тертого сыра, 4 ст. л. сливок, 1,5 л мясного бульона, 2 ст. л. мелко нарезанной зелени петрушки; мускатный орех, черный молотый перец, соль по вкусу. **Для чесночного хлеба:** 1 батон, 3 зубчика чеснока, 3 ст. л. оливкового масла.*

Сливочное масло взбить с яйцами, добавляя их по одному, затем добавить муку и панировочные сухари. Поперчить, посолить, приправить мускатным орехом, добавить сыр и сливки и перемешать. Подготовленное тесто влить тонкой струйкой в кипящий мясной бульон. Довести до кипения, снять с огня, разлить в подготовленные тарелки и посыпать зеленью петрушки. **Для чесночного хлеба:** батон нарезать ломтиками, выложить на противень и подсушить в духовке при температуре 190 градусов в течение 20 минут. Затем очистить чеснок и натереть им обжаренные ломтики хлеба. Сбрызнуть оливковым маслом и подавать к воздушному супу.

Тыквенный суп

Я хочу предложить вам свой вариант блюда из тыквы – суп. Мой пятилетний внук так его любит, что ест и вечером после садика, и даже утром вместо завтрака (если, конечно, с вечера хоть что-нибудь от супа остается).

Кусочки тыквы и картошки (ее нужно взять меньше, чем тыквы) сварить до готовности в небольшом количестве воды. Соль и сахар – по вкусу. Затем чуть остывший суп взбить миксером, получается суп-пюре. В тарелки добавить 10-процентные сливки и греночки из белого хлеба. Очень, очень вкусно.

Мишина Мария Петровна, г. Липецк

Полезные советы

Использование костей

Если при приготовлении жаркого отделяются кости, сварите из них бульон. Его можно заморозить и использовать по необходимости.

Удаление зелени и пряностей

Такие пряности, как лавровый лист, гвоздика и горошины перца, перед подачей на стол вынимают из супа, поэтому специи лучше класть в суп в марлевом мешочке.

Нежное суповое мясо

Суповое мясо останется нежным и сочным, если его положить в уже кипящую воду.

Как спасти пересоленный суп

Если вы пересолили суп, поможет кусочек черствого хлеба, который варят в супе 15 минут, а затем вынимают. Можно добавить в суп тертую картофелину.

Мясной суп с яблоками

800 г свинины, 2 луковицы, 6 картофелин, 1 стакан гороха, 2 яблока, 1 красный сладкий перец, 3 ст. л. томат-пасты, 2,5-3 л воды, 2 ст. л. мелко нарезанной зелени петрушки, растительное масло для жарки; черный молотый перец, соль по вкусу.

Горох замочить в воде на 5-6 часов. Мясо разрезать на порционные куски, выложить в кастрюлю с водой, довести до кипения, снять образовавшуюся пену, посолить и варить в течение 1 часа. За 30 минут до готовности к мясу добавить горох. Перец нарезать соломкой. Лук мелко нарезать и обжарить на растительном масле до золотистого цвета. Добавить перец, томатную пасту, влить 2 ст. ложки воды, поперчить, посолить и потушить под крышкой на слабом огне 5 минут. Картофель нарезать кубиками и выложить в суп. Затем положить тушеные овощи, очищенные и нарезанные кубиками яблоки, посолить и варить до готовности. При подаче к столу посыпать мелко нарезанной зеленью.

Лимонный суп



1,5 л куриного бульона, 0,5 стакана длиннозернистого риса, 1 лимон, 2 яйца; корица, белый молотый перец, соль по вкусу.

Куриный бульон довести до кипения. Всыпать промытый рис, дать закипеть, накрыть крышкой и варить на слабом огне 15 минут. Поперчить, посолить. Лимон промыть, обсушить, снять цедру, сок отжать. Яйца взбить, смешать с соком лимона и осторожно ввести в кастрюлю с супом, перемешать, чтобы яйца распределились равномерно. Сразу же снять с огня. Добавить корицы и подать на стол, посыпав цедрой лимона.

Римский суп

Важным ингредиентом этого супа является пармезан, король итальянских сыров. Этот твердый сыр прекрасно подходит в качестве приправы, поскольку при нагревании он не плавится и не образует длинных ниток.



2 яйца, 3 ст. л. нежирного творога, 2 ст. л. манной крупы, 3 ст. л. сыра пармезан, 1 л мясного бульона, 1 ст. л. мелко нарезанной зелени петрушки; тертый мускатный орех, соль по вкусу.

Яйца, творог, манную крупу и пармезан перемешать в миске. Добавить мускатный орех, соль. Полученную смесь ввести в кипящий мясной бульон, дать покипеть 4 минуты, чтобы образовались хлопья. Посыпать суп зеленью петрушки и подавать на стол.

Фасоль запеченная

1,5 стакана отварной фасоли, 200 г копченой грудинки, 1 луковица, 1 стакан жирной сметаны, 1 ст. л. мелко нарезанной зелени укропа, 1 ст. л. сливочного масла; черный молотый перец, соль по вкусу.

Лук очистить, мелко нарезать. Грудинку нарезать соломкой и вместе с луком обжарить на сковороде на сливочном масле. Выложить фасоль, посыпать перцем, зеленью укропа, перемешать, залить сметаной и поставить в разогретую духовку на 20 минут. Подавать с черным хлебом.

Суп из чечевицы с копчеными ребрышками

400 г копченых свиных ребрышек, 1 стакан чечевицы, 2 л воды, 2 луковицы, 1 ст. л. муки, 2 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. мелко нарезанной зелени петрушки, растительное масло для жарки; черный молотый перец, соль по вкусу.

Предварительно вымоченную чечевицу залить водой, поставить на огонь, довести до кипения. Положить промытые рубленые ребрышки и варить все вместе 30-40 минут. В конце варки посолить. Лук очистить, мелко нарезать и спассеровать на растительном масле до золотистого цвета. Добавить муку, перемешать, развести небольшим количеством горячего бульона и влить в суп, посыпать зеленью петрушки, перцем. Варить 2 минуты. Подавать такой суп с гренками.

Ореховая фасоль

1 стакан белой фасоли, 0,5 стакана измельченных орехов, 2 луковицы, 5 зубчиков чеснока, 1 ч. л. смеси сухих трав, 2-3 ст. л. растительного масла; черный молотый перец, соль по вкусу.

Предварительно замоченную фасоль залить холодной водой и довести до кипения. Затем отвар слить, снова залить фасоль холодной водой и варить до готовности. В конце варки посолить. Готовую фасоль откинуть на дуршлаг. Измельченные орехи смешать с 2 –3 столовыми ложками отвара фасоли, очищенным и мелко нарезанным луком и чесноком, сухими травами, перцем и солью. Фасоль смешать с полученной массой и заправить растительным маслом. Выложить в салатницу. Сверху посыпать измельченными орехами и оформить предварительно промытой и обсушенной зеленью петрушки. Эту аппетитную закуску подавать с ломтиками черного хлеба.



Большая и красивая грудь - ЭТО РЕАЛЬНО!!!

Красивая грудь - это мечта любой женщины, предмет любви и восхищения мужчин. Миостимулятор для груди при помощи биологического электричества увеличит кровообращение, улучшит структуру и обмен веществ в груди. В результате - быстрое увеличение объема, возвращение упругости и пышности груди!!!



НОВИНКА ГОДА!!!

ВЫ СМОЖЕТЕ:

- увеличить объем и придать груди красивую форму;
- стимулировать лактацию во время кормления грудью;
- приподнять «обвисшую», потерявшую форму, грудь;
- продолжить рост груди, заложенный организмом;
- восстановить грудь после беременности;
- избавиться от растяжек;
- доставить незабываемое сексуальное наслаждение в новой форме.

Цена с оплатой при получении на почте 1499 руб.

Все, что Вам нужно - применять прибор два раза в день по 5-15 минут, и Вы увидите результат уже через 15-30 дней!!! Миостимулятор - единственное средство, препятствующее нарушению гормональной регуляции без внешних воздействий с помощью собственных, имеющихся у женщины гормонов. С помощью его Вы получите большую, упругую и красивую грудь, независимо от Вашего возраста

8(8332) 40-98-05, 31-05-07, 30-01-71
610000, г. Киров, а/я 11, отдел 48

Товар сертифицирован На правах рекламы

Зеленый горошек с печенью трески

1 банка консервированного зеленого горошка, 1 банка печени трески, 2 вареных яйца, 1 ст. л. зелени укропа.

С печени трески в отдельную посуду слить масло, печень измельчить. Яйца очистить, мелко нарезать. Соединить печень трески с яйцами, зеленым горошком, предварительно слив жидкость, посыпать зеленью укропа, полить маслом из консервной заливки. Перемешать и выложить в салатницу.

Подсказки

- Вкус замоченных и незамоченных бобовых после варки будет разным. Бульон из замоченных бобовых не имеет специфического горохового привкуса, а сами бобовые очень напоминают по вкусу и запаху орехи. Бобовые, сваренные без предварительного замачивания, будут сохранять знакомый большинству специфический гороховый привкус.
- Руководствуйтесь принципом: чем тверже бобы, тем дольше их следует замачивать. Можно даже на ночь. Чечевицу замачивают только на 10 минут.
- Длительность варки зависит от вида, качества и «возраста» бобовых. Чем они моложе, тем быстрее сварятся. Если рекомендуемое время варки истекло, а бобы остались твердыми, нужно продолжить приготовление, пока они не станут мягкими.
- Не солите фасоль до окончания варки, иначе оболочка лопнет, а внутри бобы останутся твердыми.
- Во время варки чечевицы, гороха и некоторых видов фасоли образуется пена, которую нужно снимать.

Котлеты с овощами

500 г мякоти свинины, 2 картофелины, 1 сладкий перец, 2 помидора, 1 ст. л. мелко нарезанной зелени петрушки, 3 яйца, консервированный зеленый горошек для подачи, мука для панировки, растительное масло для жарки; черный молотый перец, соль по вкусу.

Картофель очистить, промыть, разрезать пополам. Мясо промыть, обсушить, нарезать на кусочки и пропустить вместе с картофелем через мясо-рубку. Сладкий перец промыть, удалить плодоножку и семена, мелко нарезать. Помидоры обдать кипятком, снять кожицу и мелко нарезать. Подготовленные овощи соединить с фаршем, добавить 1 яйцо, зелень петрушки, поперчить, посолить и хорошо все перемешать. Из полученной массы сформовать котлеты, запанировать их в муке, взбитых яйцах и снова в муке. Обжарить на растительном масле до образования румяной корочки. Подавать с зеленым горошком, жареным картофелем и вареной морковью.

Фаршированные куриные шейки

500 г куриных шеек, 400 г куриной печени, 300 г телятины, 1 ст. л. смешанной мелко нарезанной зелени укропа и петрушки, 2 ломтика хлеба, 0,5 стакана молока, 1 луковица, 2 яйца, зелень для оформления; черный молотый перец, соль по вкусу.

С куриных шеек снять кожу (чулком), промыть, обсушить. Промытую печень и телятину пропустить через мясорубку вместе с очищенным луком и размоченным в молоке хлебом. Добавить в фарш яйца, зелень укропа и петрушки, поперчить, посолить и тщательно все перемешать. Подготовленные шейки зашить с одного конца. Полученным фаршем заполнить кожу шейки и аккуратно завязать второй конец крепкой ниткой. Проколоть шейки в нескольких местах иглой. Варить в подсоленной воде 30 минут. Вынуть из воды, дать слегка остыть, удалить нитки, нарезать ломтиками и выложить на блюдо, оформив зеленью.

Ребрышки под пряным соусом

1 кг свиных ребрышек, 4 ст. л. растительного масла, 3 ст. л. светлого соевого соуса, 3 ст. л. меда, 2 ч. л. неострой горчицы, 2 ст. л. томатного соуса, 4 ст. л. апельсинового сока, 2 зубчика чеснока, растительное масло для смазывания противня; черный молотый перец, соль по вкусу.



Свиные ребрышки промыть, обсушить, выложить в неглубокую форму. Смешать растительное масло, соевый соус, очищенный и пропущенный через чесночницу чеснок, растопленный мед, горчицу, томатный соус, апельсиновый сок, перец и соль. Полить полученной смесью ребрышки, переворачивая их, чтобы они полностью покрылись маринадом. Накрыть крышкой и поставить на 6 часов в холодильник. Затем выложить ребрышки из маринада на противень, слегка смазанный растительным маслом, и запекать в разогретой духовке 45-60 минут.



Сосиски под шубой

4 сосиски, 400 г мясного фарша, 2 яйца, 2 ломтика белого хлеба, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 0,5 стакана молока, молотые сухари для панировки, растительное масло для жарки; черный молотый перец, соль по вкусу.

Ломтики хлеба замочить в молоке, отжать. Фарш соединить с очищенным и мелко нарезанным чесноком и луком, отжатым хлебом, яйцами, поперчить, посолить, тщательно перемешать. Сосиски освободить от оболочки, каждую завернуть в фарш, запанировать в сухарях и обжарить на растительном масле со всех сторон. Подавать с кетчупом.

Синельникова Ирина Петровна, г. Белгород

Курица, запеченная с яблоками и сыром

1 курица, 2 луковицы, 3 средних кисло-сладких яблока, 1 помидор, 100 г маргарина, 100 г сливочного масла, 2 ст. л. панировочных сухарей, 2 ст. л. тертого сыра; черный молотый перец, соль по вкусу.

Курицу промыть, обсушить, разрезать на порционные куски, поперчить, посолить и обжарить на маргарине. Помидор обдать кипятком, снять кожицу и нарезать тонкими кружочками. Лук очистить, нарезать тонкими кольцами. Яблоки промыть, удалить сердцевину, очистить от кожицы и нарезать ломтиками. В сотейник выложить обжаренную курицу, сверху – кружочки помидора, лук и яблоки. Посыпать сыром и сухарями. Сверху разложить кусочки сливочного масла и поставить в разогретую духовку на 40 минут. Подавать с картофелем фри.

Пряности

Как Вы уже заметили, те или иные пряности мы используем при приготовлении почти каждого блюда. Смелее импровизируйте, попробуйте сами смеси сухих пряностей. Если взять за основу, например, в равной пропорции базилик, кориандр, майоран и в одну часть смеси добавить красный жгучий перец и шафран, вы получите вариант «хмели-сунели». В другую часть можно добавить мускатный орех, мяту, в третью – семена укропа, толченый чеснок. Все эти смеси хороши для мясных блюд. Желательно иметь несколько разных наборов специй для рыбных и овощных блюд, это позволит разнообразить вкус даже схожих по составу блюд.

В жизни всегда есть место картошке...

С тех пор как из далекой Америки в нашу страну попал картофель, прошло уже немало лет. Не сразу его признали на Руси, народ долго сопротивлялся нововведению, устраивались даже «картофельные бунты». А все почему? Да потому, что никто толком не знал, что с этим овощем делать. То ли дело сейчас – на прилавках книжных магазинов пестрят заголовками брошюры и целые тома о том, как приготовить 1000 и 1 блюдо из картофеля. Да и хозяйки наши не лыком шиты – постоянно придумывают новые рецепты, пополняя разнообразие картофельных деликатесов...

И в самом деле, картошка уже давно стала неотъемлемой частью российского стола. Жареную или в виде пюре, ее можно встретить почти в каждом доме. Но повседневность картофеля не мешает ему быть отличным праздничным блюдом. Вот, например, картофельная запеканка. Как говорится, просто и со вкусом. С каким вкусом – зависит исключительно от ваших предпочтений. В качестве начинки для запеканки можно использовать яйца, мясо, грибы и все, что душа пожелает!

А как вам картофельные пончики с черносливом? Оригинально, не правда ли? И очень вкусно, поверьте! Золотистые пончики украсят как будничный, так и праздничный стол, а вы, как хозяйка, обязательно удостоитесь комплиментов от домочадцев и изумленных гостей

Как показывает мировой кулинарный опыт, в жизни всегда есть место картошке. Она не может надоесть, а возможности для изобретения новых блюд из этого овоща просто неисчерпаемы. Дерзайте, и удача непременно вам улыбнется!

Картофельная запеканка

1 кг картофеля, 1-2 яйца, 0,5 стакана молока, 3 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. панировочных сухарей, сливочное масло для смазывания сковороды, сметана для подачи; соль по вкусу.

Картофель очистить, помыть, отварить в подсоленной воде до готовности. Затем воду слить, картофель размять, добавить горячее молоко, сливочное масло, сырые яйца. Все перемешать. Глубокую сковороду смазать сливочным маслом, посыпать сухарями. Выложить половину пюре, разровнять, положить фарш (см. ниже) и накрыть оставшимся пюре. Разровнять вилкой или ножом, сделать узоры (волнистые линии, квадратики), сбрызнуть сливочным маслом и запекать в разогретой духовке до румяной корочки. Подавать картофельную запеканку горячей со сметаной.

Фарш из яиц с зеленым луком и укропом

3 вареных яйца, 1 пучок зеленого лука, 1 ст. л. мелко нарезанной зелени укропа; сливочное масло, черный молотый перец, соль по вкусу.

Зеленый лук промыть, обсушить, мелко нарезать и обжарить на сливочном масле. Добавить очищенные и мелко нарезанные яйца, укроп, все перемешать, поперчить, посолить. Фарш готов.

Грибной фарш

500 г грибов, 3 луковицы, сливочное масло для жарки; черный молотый перец, соль по вкусу.

Грибы промыть, обсушить, мелко нарезать. Лук очистить, мелко нарезать и обжарить вместе с грибами на сливочном масле, поперчить, посолить.



Мясной фарш

500 г свинины или телятины, 3 луковицы, 1 яйцо, сливочное масло для жарки; черный молотый перец, соль по вкусу.

Тушеное, жареное или отварное мясо пропустить через мясорубку. Лук очистить, мелко нарезать и обжарить на сливочном масле до золотистого цвета, соединить с мясом, добавить яйцо, поперчить, посолить, перемешать.

Картофельные пончики с черносливом

1 кг картофеля, 1,5 стакана муки, 2 яйца, 300 г чернослива, растительное масло для жарки, 1 яйцо и молотые сухари для панировки сахарная пудра для посыпки, сметана для подачи; сахар, соль по вкусу.



Картофель очистить, помыть, отварить в подсоленной воде до готовности, немного остудить и пропустить через мясорубку. Добавить яйца, муку, сахар. Замесить тесто. Чернослив распарить в теплой воде, обсушить и мелко нарезать. Сделать из теста лепешки, в центр каждой положить измельченный чернослив, слепить края и сформировать пончики круглой формы. Обмакнуть каждый во взбитое яйцо, запанировать в сухарях и обжарить в кипящем растительном масле до золотистого цвета. Выложить на блюдо и посыпать сахарной пудрой. Подавать со сметаной.

Картофель печеный с творогом и зеленью



100 г филе копченой рыбы, 4-6 картофелин, по 1 ст. л. мелко нарезанной зелени петрушки, укропа и зеленого лука, 0,5 стакана сметаны, 500 г нежирного творога; черный молотый перец, соль по вкусу.

Картофель варить в подсоленной воде в течение 10 минут. Отвар слить, картофель обсушить и каждый клубень завернуть в алюминиевую фольгу. Положить в разогретую духовку на решетку и запекать в течение 30 минут. Творог соединить со сметаной, зеленью, поперчить, посолить и перемешать. Развернуть фольгу и сделать на картофеле глубокий крестообразный надрез. Положить в него творог с зеленью, сверху украсить нарезанными ломтиками рыбы.

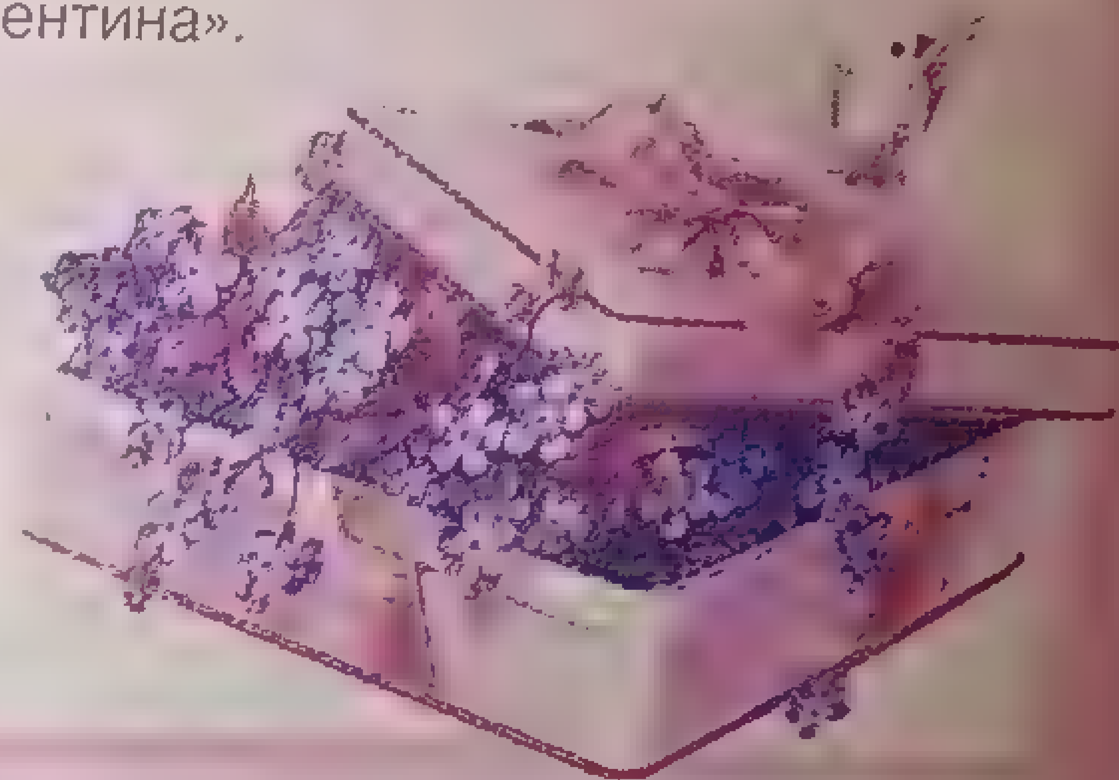
Всем влюбленным посвящается...

Высоким чувством окрыленный,
Когда-то в давние года
Придумал кто-то день влюбленных,
Никак не ведая тогда,
Что станет этот день любимым,
Желанным праздником в году,
Что Днем святого Валентина
Его с почтеньем назовут.
Улыбки и цветы повсюду,
В любви признанья вновь и вновь...
Так пусть для всех свершится чудо -
Пусть миром правит лишь любовь!

Почему День влюбленных отмечают 14 февраля и какое отношение к нему имеет святой Валентин? Существует несколько историй, способных пролить свет на эти вопросы. Самая распространенная из них гласит следующее: «Дело было в 269 году нашей эры. Римский император Юлий Клавдий II готовился к череде завоевательных войн, а потому решил увеличить численность своей армии. Да вот незадача: молодые парни вовсе не спешили пополнять ряды «вооруженных сил». Император, которого в народе прозвали Жестоким, своим указом запретил юношам жениться, полагая, что именно супружеские узы удерживают римлян от службы в армии. Но нашелся добрый человек, священник по имени Валентин, который тайно венчал всех желающих.

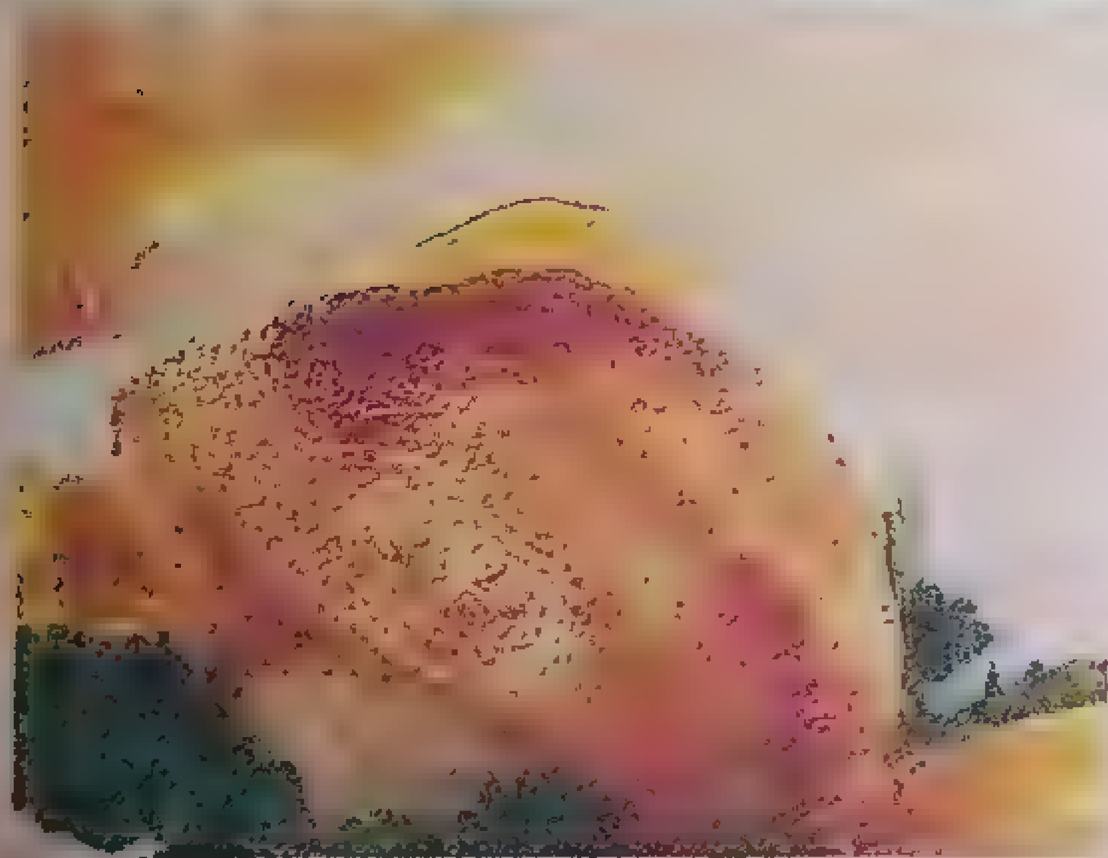
Когда об этом прознали власти, Валентина арестовали и бросили в тюрьму. Там он познакомился со слепой дочерью палача, которая приносила еду, и всем сердцем полюбил ее. Сила его любви была настолько сильна, что девушка прозрела! Священника казнили 14 февраля 270 года. Перед смертью он отправил своей возлюбленной записку с признаниями в любви и подписался «Твой Валентин». Видимо тогда и родилась традиция дарить в этот день «валентинки»...

В 496 году римский папа причислил смелого священника к лику святых и объявил 14 февраля Днем святого Валентина».



Рецепты для самого романтического ужина

Куриные грудки в сладкой глазури



6 куриных грудок, 1 стакан сахарной пудры, 2 лимона, растительное масло для смазывания противня, зелень петрушки для оформления; черный молотый перец, соль по вкусу.

Сахарную пудру развести в 3 стаканах воды, довести до кипения и кипятить 2 минуты. Лимоны промыть, положить на 20 минут в приготовленный сироп, накрыть крышкой. Затем вынуть лимоны из сиропа, разрезать каждый пополам. Сироп выдержать на слабом огне еще в течение 3-5 минут. Куриные грудки промыть, обсушить салфеткой, поперчить, посолить и выложить на смазанный растительным маслом противень вместе с лимонами. Полить сиропом, поставить в разогретую до 180-200 градусов духовку и запекать в течение 35 минут, переворачивая. При подаче выложить на блюдо и оформить промытой и обсушенной зеленью петрушки.

Вешенки под сырным соусом

2 луковицы, 500 г вешенок, 1 ст. л. сливочного масла, 1 вареный яичный желток, 2 ст. л. тертого сыра, 150 г сметаны, 1 ст. л. мелко нарезанной зелени укропа; черный молотый перец, соль по вкусу.

Грибы промыть, порезать. Лук очистить, нарезать полукольцами и обжарить на сливочном масле до золотистого цвета. Затем смешать с грибами, поперчить, посолить, влить 4 ст. ложки воды и потушить на слабом огне в течение 20 минут. Яичный желток измельчить. Сметану смешать с сыром, измельченным яичным желтком и зеленью укропа, прогреть на слабом огне в течение 3-5 минут. Полученной смесью заправить грибы и перемешать. Закуску подавать горячей.

Тосты с сыром

8 ломтиков белого хлеба, 150 г сыра, 2 яйца, 3 ст. л. молока, 3 помидора, 3 ст. л. растительного масла, 3 ст. л. сливочного масла, листья зеленого салата для оформления; черный молотый перец, соль по вкусу.

100 г сыра нарезать соломкой, равномерно разложить на 4 ломтиках хлеба и накрыть оставшимися ломтиками хлеба. Взбить сырые яйца с молоком и оставшимся сыром, предварительно измельченным. Приправить перцем и солью. Тосты смочить в яично-молочной смеси. В сковороде разогреть растительное масло и обжарить в нем хлеб с обеих сторон до образования хрустящей корочки. Помидоры промыть, обсушить, нарезать дольками. Подавать тосты на листьях салата с дольками помидоров.

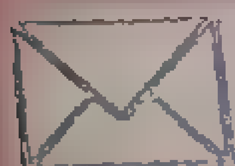


Грибная закуска с шампиньонами



600 г шампиньонов, 4 ст. л. сливочного масла, 1 сладкий красный перец, 1 пучок зелени петрушки, 4 зубчика чеснока, 1/2 кочана листового салата, 7 ст. л. винного уксуса; черный молотый перец, соль .

Грибы промыть, нарезать ломтиками. Зелень промыть, обсушить и мелко нарезать. Перец промыть, удалить плодоножку и семена, нарезать кубиками. Чеснок очистить, мелко нарезать и обжарить на сливочном масле до золотистого цвета. Затем добавить грибы, сладкий перец, зелень, поперчить, посолить и перемешать. Влить уксус и потушить все вместе на слабом огне в течение 15 минут. Листья зеленого салата промыть, обсушить, нарезать соломкой и выложить на блюдо. Грибную закуску выложить на тарелку поверх салата. Подавать с белым хлебом.



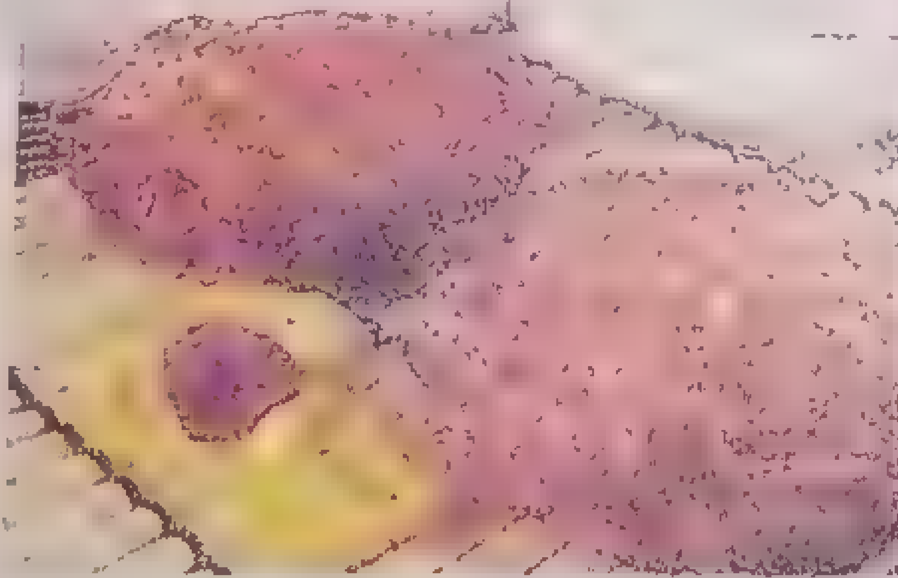
Салат с окороком и сыром

300 г окорока, 3 вареных яйца, 50 г сыра, 2 свежих огурца, 150 г майонеза, 1 ст. л. мелко нарезанной зелени укропа; черный молотый перец, соль по вкусу.

Копченый окорок нарезать тонкой соломкой. Яйца очистить, натереть на мелкой терке. Свежие огурцы промыть обсушить, нарезать кубиками. Все смешать, добавить зелень, поперчить, посолить, заправить майонезом, выложить горкой в салатник, посыпать тертым сыром.

Прасолова Полина Ивановна, г. Пермь

Кексы с малиной



2 стакана муки, 100 г маргарина, 1 стакан сметаны, 1 яйцо, 1 стакан сахара, 2 ч. л. разрыхлителя для теста, 300 г свежезамороженной малины, растительное масло для смазывания формочек для кексов.

Смешать разогретый до комнатной температуры маргарин со сметаной и яйцом. Отдельно перемешать муку, сахар и разрыхлитель. Затем массы соединить, добавить в тесто предварительно размороженную малину и перемешать. Формочки для кексов смазать растительным маслом и наполнить каждую на 2/3 тестом. Выпекать в разогретой до 180 градусов духовке в течение 15-20 минут.

Закуска из сыра с ветчиной

150 г сыра, 100 г нежирной ветчины, 1 свежий огурец, зелень укропа или листики петрушки для оформления.

Свежий огурец промыть, обсушить, нарезать ломтиками. Сыр нарезать кубиками или брусочками, ветчину – маленькими ломтиками. Продукты скрепить шпажкой. Между ними поместить ломтик свежего огурца, украсить закуску зеленью укропа или листиком петрушки.

Хоть поверьте - хоть проверьте...



В католических странах в День святого Валентина принято гадать. Гадают обычно незамужние девушки, но нередко участие в этом принимают и парни, и тогда гадание превращается в забавную игру. Сегодня многие относятся к гаданиям как к шутке, но иногда подобные игры действительно помогают встретиться двум половинкам.

Например, в Англии давно существует такой обычай: проснувшись рано утром 14 февраля, девушка должна выглянуть в окно. Первый мужчина, которого она увидит, будет похож на будущего мужа.

В той же Англии распространено гадание с яблоком. На маленьких кусочках бумаги девушка пишет мужские имена и раскладывает их по кругу. В центр этого круга кладется яблоко, обязательно с ножкой, а гадающая должна раскрутить его, как волчок. На какое имя укажет ножка, тот кавалер и поведет девушку под венец.

Чтобы увидеть суженого во сне, жительницы Туманного Альбиона накануне Дня святого Валентина прикалывают к уголкам своих подушек 4 лавровых листа. Этому гаданию уже больше двухсот лет, можно предположить, что не одна англичанка увидела за это время во сне своего будущего супруга

Горбуша в кремовом соусе



1 кг филе горбуши, 1 ст. сметаны, 1 ст. л. растительного масла, 3 ст. л. сливочного масла, 1 луковица, 1 ст. л. сушеной зелени укропа, 0,5 ч. л. молотого тмина, зелень укропа или петрушки для оформления; черный молотый перец, соль по вкусу.

Приготовить соус. Сметану смешать с растопленным сливочным маслом, очищенным и мелко нарезанным луком, укропом и тмином. Филе рыбы промыть, обсушить, нарезать порционными кусками, поперчить, посолить и выложить на смазанный растительным маслом противень. Залить приготовленным соусом. Поставить в разогретую духовку и запекать в течение 15 минут. Перед подачей к столу выложить рыбу на блюдо и полить соусом, в котором она запекалась, оформив промытой зеленью.

Гренки с яйцами

1 батон, 5 вареных яиц, 2 ст. л. сметаны, 1 ст. л. майонеза, 100 г сыра, 1 ч. л. готовой горчицы, 1 ст. л. мелко нарезанной зелени петрушки, 1 ст. л. мелко нарезанного зеленого лука, 100 г сливочного масла; черный молотый перец, соль по вкусу.

Батон нарезать ломтиками, смазать размягченным сливочным маслом. Яйца очистить, мелко нарезать. Сметану смешать с майонезом, горчицей, добавить яйца, зеленый лук и петрушку, поперчить, посолить. Сыр натереть на крупной терке. На ломтики батона положить яичную смесь, посыпать сыром, выложить гренки на противень, смазанный сливочным маслом, и запекать 10-15 минут. Подавать горячими.

Фруктовый пирог



4 яйца, 1 стакан сахара, 0,5 стакана муки, 2 ст. л. картофельного крахмала, 1 ч. л. разрыхлителя для теста, 2-3 ст. л. густой сметаны, 500 г обезжиренного творога, 2 ч. л. тертой лимонной цедры, 500 г различных фруктов (по сезону), растительное масло для смазывания противня.

Белки отделить от желтков. Взбить желтки с 4 ст. ложками теплой воды. Добавить взбитые с сахаром (взять половину нормы) белки. Смешать муку, крахмал, разрыхлитель, полученную смесь просеять и ввести в яичную смесь. Тщательно все перемешать. На смазанный растительным маслом противень выложить тесто и разровнять его. Выпекать в разогретой до 180-200 градусов духовке в течение 15 минут. Затем корж вынуть из духовки и остудить. Сметану смешать с оставшимся сахаром до полного его растворения. Затем соединить с творогом и лимонной цедрой. Вымыть фрукты, при необходимости очистить от кожицы и некрупно нарезать. Затем ровным слоем намазать творожную массу на корж, сверху выложить подготовленные фрукты

Домашний пирог с ветчиной



***Тесто:* 200 г муки, 10 г дрожжей, 1/2 ч. л. соли, 2 ст. л. топленого свиного сала, 1/2 стакана молока, маргарин для смазывания.**

***Верхний слой:* 100 г сливочного масла или маргарина, 6 крупных луковиц, 300 г ветчины, 200 г домашнего творога, 1,5 стакана сметаны, 1 ст. л. кукурузного крахмала, 3 яйца, 3 ч. л. майорана; черный молотый перец, соль по вкусу.**

***Для украшения:* ветчина, 1 маринованный огурец.**

Из муки, дрожжей, топленого сала, молока и соли замесить тесто, поставить его в теплое место подходить. Лук очистить, промыть, крупно нарезать, обжарить в сливочном масле до прозрачности, затем добавить нарезанную кубиками ветчину и вместе обжаривать до золотистого цвета ветчины. Раскатать подошедшее тесто и выложить им основание и края формы, смазанной маргарином. Распределить смесь лука и ветчины по поверхности. Перемешать творог, сметану, крахмал, яйца, майоран, молотый перец, соль и выложить полученную смесь сверху ветчины и лука, разровнять. Поставить пирог в предварительно разогретую до 200 градусов духовку и выпекать 30-40 минут. Украсить веером из огурца и ветчиной, нарезанной полосками.

Подведение итогов конкурса **«3 лучших рецепта месяца»**

Денежные призы в размере 300 рублей за январь 2006 года получат:

- **Сотникова Н.А.**, г. Курск, за рецепт «Закуска из чернослива»;
- **Мишина М.П.**, г. Липецк, за рецепт «Тыквенный суп»;
- **Олейникова П.В.**, г. Воронеж, за рецепт «Курица, тушенная с капустой».

Конкурс продолжается! Рецепты присылайте по адресу: 308000, г. Белгород, Главпочтамт, а/я 11, газета «Готовим Вкусно».

Хлеб с изюмом



Этот аппетитный пышный хлеб особенно хорош со свежим сливочным маслом и джемом.

700 г пшеничной муки высшего сорта, 2 ч. л. соли, 1 ч. л. смеси молотых корицы и гвоздики, 100 г сливочного масла, 15 г быстродействующих дрожжей, 100 г изюма без косточек, 2 ст. л. мелкозернистого сахара, 1,5 стакана молока, 2 яйца, растительное масло для смазывания формы и пекарской бумаги, сливочное масло для подачи. Для корочки: 1 взбитое яйцо, 6 раскрошенных кусочков сахара-рафинада.

Муку, смешанную с солью и пряностями просеять в миску. Затем растереть со сливочным маслом до образования крошки. Всыпать дрожжи, сахар предварительно замоченный и обсушенный изюм, влить теплое молоко, перемешать. Вбить по одному яйца и замесить мягкое тесто. Вымешивать его на посыпанной мукой поверхности в течение 10 минут, пока оно не станет гладким и эластичным. Прямоугольную форму смазать растительным маслом и присыпать мукой. Сформовать из теста продолговатый батон и положить его в форму. Накрыть смазанной растительным маслом пекарской бумагой и поставить в теплое место на 1 час. Разогреть электрическую духовку до 230 градусов, газовую – до 210 градусов. Смазать верх теста взбитым яйцом, поставить в духовку и выпекать 20 минут. Затем посыпать батон раскрошенными кусочками сахара и выпекать еще 15 минут. Готовый хлеб охладить, нарезать ломтиками, выложить на блюдо и подавать со сливочным маслом.

Овсяный кекс

2 стакана овсяных хлопьев, 2 стакана муки, 1,5 стакана сахара, 1 ст. л. разрыхлителя для теста, 2-2,5 стакана молока, 0,5 стакана растительного масла, 3 яйца, тертая цедра 1 апельсина, по 0,5 стакана измельченных грецких орехов и кураги, сахарная пудра для оформления.

Смешать муку, овсяные хлопья, сахар и разрыхлитель, добавить взбитые яйца, молоко, растительное масло, орехи, предварительно замоченную и мелко нарезанную курагу, апельсиновую цедру и тщательно все перемешать. Выложить тесто в форму для кекса, смазанную растительным маслом, поставить в разогретую духовку и выпекать 25-30 минут до коричневого цвета. Готовый кекс выложить на блюдо и посыпать сахарной пудрой.

Репа, тушенная с яблоками и изюмом

4 средних репы, 4 яблока, 2 ст. л. изюма без косточек, 2-3 ст. л. сливочного масла; сахар, соль по вкусу.

Яблоки промыть, удалить сердцевину, очистить от кожицы, нарезать ломтиками. Репу помыть, очистить, мелко нарезать, посолить и тушить на сливочном масле под крышкой до полуготовности. Затем добавить яблоки, предварительно промытый и замоченный изюм, сахар и все вместе довести до готовности на слабом огне в течение 25-30 мин.





www.ksin.ru

Чудо-печь

Усовершенствованная модель!
Обладает повышенной мощностью!

Обогреет дом и дачу, приготовит пищу, поможет защитить от неожиданных холодов склады, птичники, теплицы.

Легкая, компактная, экономичная, без копоти и вредных для здоровья выбросов, потребляет очень мало горючего и, главное - совершенно проста и безопасна в эксплуатации.

Не требует трубы дымохода и вытяжки!

Используется МЧС России!

Гарантия - 3 года!

Работает без дозаправки 16 часов.
Топливо: дизельное.
Расход - около 2 л в сутки.
Масса 6 кг, **габариты** 37х42х32 см.
Производится в России по японской технологии.

Цена **1790 руб.** с оплатой при получении.
Цена при заказе **от 2 шт. - 1740 руб.** за шт.

[illegible] **8(8332) 40-98-05, 30-01-71, 57-31-24.**
[illegible] **610014, г. Киров, а/я 665, отдел 48.**

Товар сертифицирован. На правах рекламы

Коктейль «Десертный»

2 стакана сока красной смородины, 2 ст. л. малинового сиропа, 100 г мороженого, 2 стакана газированной минеральной воды.

В стаканы равномерно разлить сок красной смородины. Добавить, не перемешивая, малиновый сироп, газированную воду, сверху положить по шарику мороженого.

Коктейль «Поплавок»

4 ст. л. вишневого сока, 100 г мороженого, 2 стакана молока.

Половину нормы мороженого положить в миксер, влить вишневый сироп, молоко, взбивать 1-2 минуты. Разлить в подготовленные фужеры, сверху положить по кусочку оставшегося мороженого – «поплавок».

Напиток «Согревающий»

2 чашки крепкого чая, по 0,5 чашки меда и водки.

В кастрюлю влить чай, водку и мед. Довести смесь при постоянном помешивании до кипения. Согревающий напиток слегка остудить. Разлить в небольшие чашечки. Такой напиток хорошо помогает при простуде.

Чак-чак

2,5 стакана муки, 5 яиц, 1,5 стакана меда, 1/2 стакана сахара, кулинарный жир для фритюра, разноцветное драже для оформления; соль по вкусу.

Яйца взбить с солью и 1 ст. л. сахара, при непрерывном помешивании всыпать муку, замесить крутое тесто. Разделить его на шарики величиной с кедровый орешек и обжарить их, помешивая, во фритюре до золотистого цвета. Мед соединить с оставшимся сахаром, при помешивании довести смесь до кипения, добавить обжаренные шарики, хорошо перемешать и выложить горкой на приготовленное блюдо, дать застыть. Десерт украсить разноцветным драже.

Совет. Приготовленное тесто можно нарезать тонкими полосками, как на лапшу, а затем уже обжаривать во фритюре или пропустить через мясорубку.

Как делают деньги?

Производственное предприятие «Киров-Стройиндустрия»

предлагает 100 наименований оборудования для малого бизнеса, для производства:

- Облицовочной и потолочной плитки. Стоимость от 2 тыс. руб.
- [illegible] строительных и фундаментных блоков (себестоимость 5 руб., [illegible] до 50 руб.), черепицы, заборов, кирпича, брусчатки [illegible] утепления и благоустройства коттеджей, садовых и дач[illegible] из местного сырья!

Разместить производство можно даже в обычном гараже, а от +5 °С под открытым небом. Стоимость **от 4 до 30 тыс. руб.**

Оборудование доставляется по почте (цены с доставкой).

Организовать эти производства по силам каждому.

Для получения БЕСПЛАТНЫХ цветных каталогов нашего оборудования пишите по адресу: **610000, г. Киров, а/я 10, Киров-Стройиндустрия, отдел 48.**

Тел. в г. Кирове: 8(8332) 56-30-29, 57-31-24, 63-05-92

www.ksin.ru

Покупая у нас, Вы защищены от подделок!

На правах рекламы

Напиток медовый

3 стакана воды, 8 ст. л. меда, 8 ст. л. сахара, 4 лавровых листа, 4 горошины гвоздики, корица на кончике ножа.

В кастрюле соединить воду, мед, сахар, лавровый лист, гвоздику и корицу. Поставить на огонь, довести до кипения и кипятить на слабом огне 10 минут. Накрыть крышкой и настаивать 20-30 минут. Затем вынуть лавровый лист, гвоздику, подогреть и разлить в чашки. Пить горячим.



День защитника Отечества

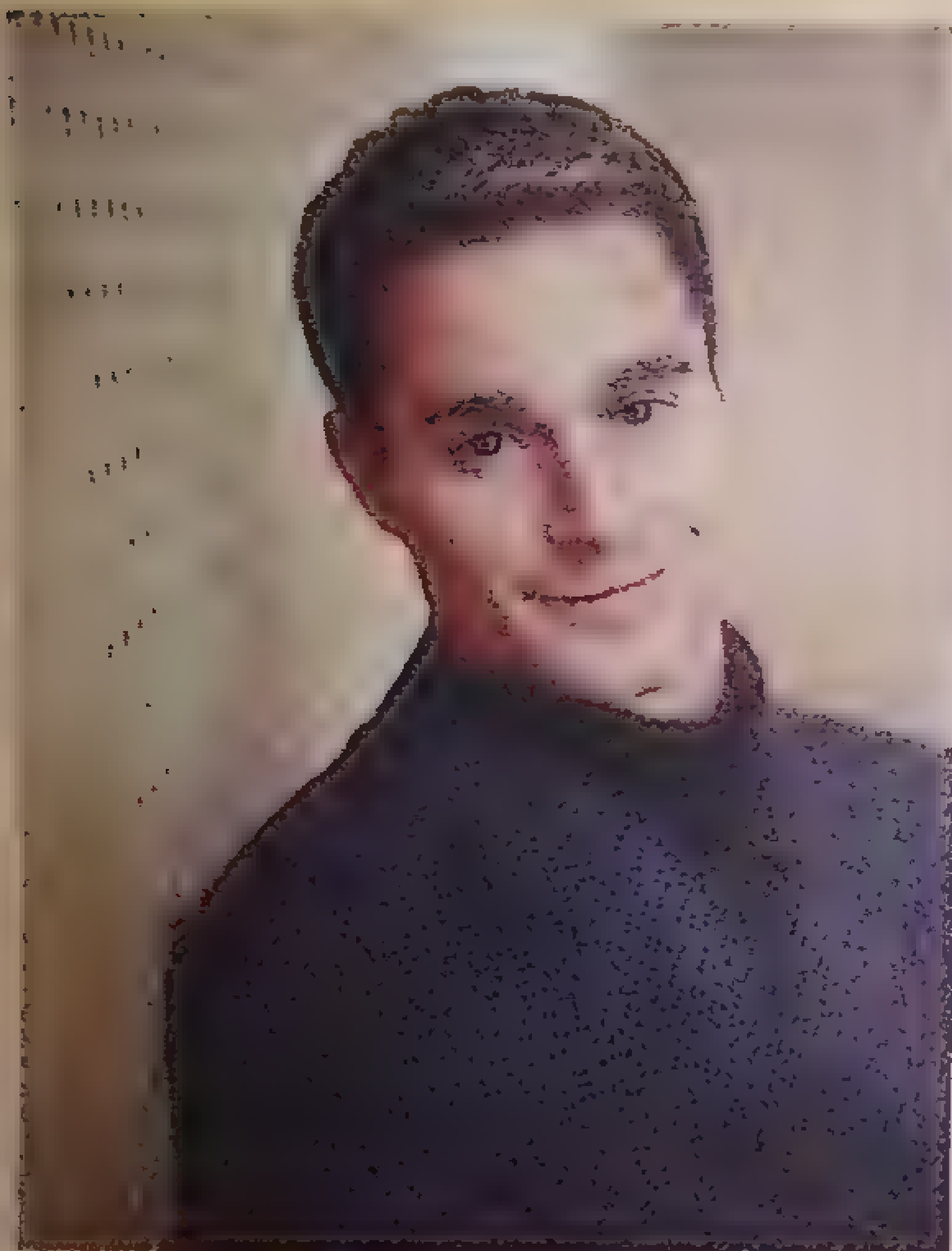
В прекрасном имени Мужчина
Сложились мужество и стать,
Уменье думать и мечтать,
Быть вдохновенным без причины.
Уметь любить, уметь дарить.
То уходить, то возвращаться.
Таким непостоянным быть,
Такой опорою казаться.
Оберегай его судьба
От лжи, предательства, обмана
И благосклонной будь всегда,
Дай жизни полной, без изъяна.
И пусть сплетаются слова
О том единственном, любимом,
Кого природа назвала
Прекрасным именем –
МУЖЧИНА.

Несмотря на то, что День защитника Отечества в нашей стране задумывался как праздник военнослужащих, он как-то сам собой превратился в Мужской День. Должна же быть справедливость: женский день – 8 марта – мы празднуем уже много лет, а о мужчинах забыли? Конечно, главными виновниками торжества в этот день по праву считаются те представители сильного пола, которые несут доблестную службу на благо нашей Родины, те, кто ежедневно рискует жизнью, охраняя безопасность государства и наш покой. Не забудем и о наших ветеранах. Подвиг, который они совершили для Отечества, бесценен. Мы перед ними в неоплатном долгу. Низкий поклон вам, дорогие ветераны!

В этот день поздравления от женщин принимают все мужчины. Независимо от того, служили ли в армии наши отцы и сыновья, мужья и братья – мы все равно любим их, а 23 февраля – еще один повод сделать нашим мужчинам приятное. И наверняка, во многих домах этим зимним вечером женщины накроют столы, на которых достойное место займут блюда и напитки для настоящих мужчин, и в адрес сильной половины человечества будут звучать многочисленные поздравления.

Мы тоже поздравляем наших мужчин с Днем защитника Отечества и желаем им оставаться сильными, смелыми, мужественными и благородными.

Мы любим вас и гордимся вами!



Как чудесно быть с тобою рядом
И дарить тебе свою любовь,
Видеть страсть и нежность в твоем взгляде
И в тебя влюбляться вновь и вновь.

Мясной рулет с апельсинами

500 г куриного филе с кожей, 1 апельсин, 100 г твердого сыра, зелень укропа и петрушки, клюква для оформления, растительное масло для смазывания противня; черный молотый перец, соль по вкусу.

Филе промыть, обсушить салфеткой, слегка отбить, поперчить, посолить. Сверху на филе положить нарезанный кусочками сыр и апельсин, предварительно очищенный от кожуры. Свернуть рулетом, обвязать нитками, выложить на противень, смазанный растительным маслом, и запечь до готовности в духовке. После чего положить рулет под пресс и дать остыть. Затем нарезать, выложить на блюдо и оформить промытой зеленью и клюквой.

«Пальчики» с колечками

300 г отварных макарон, 300 г вареной колбасы или печени, 1 яйцо, 1-2 луковицы, растительное масло для жарки, кетчуп для подачи; черный молотый перец, соль по вкусу.

Через мясорубку пропустить макароны и колбасу, добавить яйцо, поперчить, посолить, перемешать. Из полученного фарша сделать палочки «пальчики», обвалять их в панировочных сухарях и обжарить на сковороде на сливочном масле до хрустящей корочки. Лук очистить, нарезать кольцами и обжарить на растительном масле до золотистого цвета. На каждый «пальчик» надеть колечко обжаренного лука. Выложить на блюдо и подать с кетчупом.

Медальоны из шампиньонов

6 крупных шампиньонов, 1 маринованный огурчик, 2 зубчика чеснока, 3 ст. л. сметаны, 50 г твердого сыра, 1 ч. л. растительного масла.

Шампиньоны промыть, отделить шляпки от ножек. Отварить ножки в подсоленной воде до готовности, откинуть на дуршлаг, дать стечь и мелко нарезать. Огурчик также мелко нарезать. Очищенный чеснок и сыр по отдельности натереть на мелкой терке. Соединить измельченные грибные ножки, огурчик, чеснок, перемешать. Приготовленной смесью начинить шляпки шампиньонов, выложить их на противень, смазанный растительным маслом, полить сметаной, посыпать сыром и поставить в разогретую духовку. Запекать 20-25 минут.

Видакова Марина Александровна, Тульская обл., г. Новомосковск



Бутерброды «Простое удовольствие»

8 ломтиков хлеба, 8 плоских котлет, 8 пластинок твердого сыра, 2 луковицы, 100 г сливочного масла.

Лук очистить, мелко нарезать и обжарить на сливочном масле до золотистого цвета. Ломтики хлеба намазать размягченным сливочным маслом. На каждый ломтик положить жареный лук, затем котлету и пластинку сыра. Переложить бутерброды на противень, смазанный растительным маслом, и запекать в духовке, пока сыр не расплавится.

Александрова Антонина Михайловна, г. Воронеж

Крепкие напитки для крепких мужчин

В отношении последовательности потребления алкогольных напитков действует обычно общее правило: лучше начинать с легких, слабоградусных напитков, а затем переходить к более крепким, если они сочетаются. Напитки с тонким вкусом и ароматом подают в начале вечера, затем предлагают более сладкие напитки.

- При подаче нескольких наименований вин соблюдают последовательность: легкие вина подают перед крепкими, ординарные – перед марочными, белые – перед красными. Высокосахаристые напитки пьют в конце вместе с десертом. Аперитивы с пониженным содержанием сахара, горькие настойки, водку, коньяк можно подавать в начале приема пищи для усиления аппетита.
- Если напитки приобретаются заранее, необходимо соблюдать определенные правила их хранения.
- Водку хранят при температуре от – 5 до 25 градусов;
- Вина: полусладкие и полусухие – от – 2 до 8 градусов;



- Ликероналивочные изделия – от 10 до 20 градусов;
- Коньяки – не ниже – 5 градусов.
- Бутылки с вином, закрытые корковыми пробками, должны храниться в горизонтальном положении во избежание высыхания пробки и нарушения герметичности, что может привести к испарению и порче вина.

Печень, запеченная с [illegible]

500 г печени, 4 яблока, 2 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. маргарина, 1 ст. л. муки, 1 луковица, щепотка майорана; черный молотый перец, соль по вкусу.

Яблоки промыть, удалить сердцевину, очистить и нарезать ломтиками. Противень смазать растительным маслом, выложить яблоки, посыпать майораном и испечь в духовке до полуготовности. Печень промыть, очистить, обсушить и нарезать ломтиками, выложить в сковороду с разогретым растительным маслом, посыпать мукой и обжарить до образования корочки. В конце жаренья поперчить и посолить. Лук очистить, нарезать кольцами и обжарить в жире. В огнеупорную форму переложить яблоки, сверху - печень, покрыть кольцами лука, влить 2 столовые ложки воды или бульона и поставить на 10 минут в разогретую духовку. Подавать с гречневой кашей, заправленной сливочным маслом

Жаркое из рыбы

1 кг филе рыбы, 1 стакан растительного масла, 1 стакан белого вина, 400 г шпика, 3 ст. л. сливочного масла, сок 1 лимона, 1 луковица, 5 зубчиков чеснока; черный молотый перец, соль по вкусу.

Филе рыбы промыть, обсушить, нарезать порционными кусками, посолить и залить маринадом из белого вина и растительного масла, сбрызнуть соком лимона и поместить в холодильник на 3-4 часа. Шпик нарезать тонкими ломтиками. Куски рыбы вынуть из маринада, выложить на салфетку, обсушить. Затем каждый кусок завернуть в ломтик шпика, скрепить шпажками и обжарить на сливочном масле со всех сторон. Сложить в сотейник, поперчить, посолить, посыпать очищенным и мелко нарезанным луком и чесноком, полить маринадом, в котором мариновалась рыба, накрыть крышкой. Тушить на слабом огне 30-40 минут. При подаче убрать шпажки и подать с овощами, зеленью или соусом.





Здравствуйте, уважаемая редакция газеты «Готовим Вкусно». Спасибо вам за такую замечательную газету! Я очень люблю готовить и собираю рецепты. Говорят, что к мужскому сердцу путь лежит через желудок. Хочу поделиться с вами своими рецептами и поучаствовать в конкурсе, посвященном Дню защитника Отечества.

Мясо под «покрывалом»

1 кг говядины, 2 помидора, 150 г тертого сыра, 200 г шампиньонов, 2 луковицы, растительное масло для жарки; черный молотый перец, соль по вкусу.

Подготовленное мясо нарезать кусочками, поперчить, посолить и обжарить на растительном масле. Помидоры промыть, обсушить и нарезать кружочками. Шампиньоны промыть, нарезать ломтиками и обжарить вместе с очищенным и мелко нарезанным луком. Затем в глубокую сковороду уложить кусочки мяса, сверху на каждый кусок положить лук и грибы, кружочки помидоров, посыпать тертым сыром и поставить в разогретую духовку. Запекать до готовности и образования румяной корочки.

Рыбалченко Т.И.
г. Белгород



Мне 14 лет. Я хочу предложить на конкурс «День защитника Отечества» рецепт салата, который всегда делаю для своего папы. И он ему очень нравится.

Салат «Лесная поляна»

100 г сыра, 150 г ветчины, 2 вареных яйца, 2 вареных картофелины, 2 ст. л. мелко нарезанной зелени укропа или петрушки, несколько маринованных грибов для украшения; майонез, соль по вкусу.

Сыр натереть на крупной терке. Ветчину нарезать соломкой. Яйца и картофель очистить и по отдельности натереть на крупной терке. В салатницу выложить слоями подготовленные продукты: сыр, ветчину, яйца, картофель, промазывая каждый слой майонезом. Сверху посыпать зеленью и на зеленую поляну поставить грибы.

Ходеева Л.Н., Белгородская обл.,
Шебекинский р-н, с. Муром

Хозяйке на заметку

- Если вы сами готовите горчицу, добавьте гречишный мед (1 ч. л. на 4 ст. л. горчичного порошка), и горчица приобретет особенно приятный вкус.

Запеканка «Пикантная»

300 г спагетти, 200 г жирной ветчины, 3 яйца, 3 ст. л. сливок, 100 г сыра, 3 ст. л. сливочного масла; черный молотый перец, соль по вкусу.

Отварить в подсоленной воде спагетти, откинуть на дуршлаг, промыть водой, дать стечь. Половину сыра натереть на крупной терке. Взбить яйца, добавить сливки, соль, перец и перемешать с тертым сыром. Оставшийся сыр и ветчину нарезать тонкими широкими полосками. Форму для запекания обильно смазать сливочным маслом. Выложить вареные спагетти и залить яично-сырной массой. Сверху положить пластинки ветчины и сыра, поставить в разогретую духовку и запекать в течение 20-25 минут.

Полухина Елена Ивановна, г. Оренбург

Курица, тушенная с капустой

На 1 среднюю курицу: 1 кг капусты, 0,5 стакана растительного масла, 1 стакан овощного или куриного бульона, 1 луковица, 3 зубчика чеснока, 3 помидора (можно консервированных), 2 ст. л. мелко нарезанной зелени петрушки; черный молотый перец, соль по вкусу.

Курицу промыть, нарезать небольшими порционными кусками, поперчить, посолить, обжарить на части растительного масла. Капусту промыть, нашинковать. Лук и чеснок очистить, мелко нарезать. В большую кастрюлю влить оставшееся растительное масло, положить курицу, капусту, лук и чеснок, выложить промытые и нарезанные кружочками помидоры, поперчить, посолить, влить бульон и закрыть крышкой. Поставить курицу на слабый огонь и тушить до готовности, периодически перемешивая. За 10 минут до окончания тушения всыпать зелень петрушки.

Олейникова Полина Валентиновна, г. Воронеж

Тефтели сочные

500 г фарша, 3 картофелины, 1 морковь, 3 луковицы, 3 зубчика чеснока, 1/4 часть маленького кочана капусты, 1 ст. л. крахмала, 1 яйцо, растительное масло для жарки; черный молотый перец, соль по вкусу.

Капусту промыть, обсушить. Картофель, морковь, лук и чеснок очистить и вместе с капустой пропустить через мясорубку. Смешать с фаршем, поперчить, посолить. Из полученной массы сформовать тефтели. Крахмал взбить с яйцом, обмакнуть в полученную смесь каждую тефтельку и обжарить на растительном масле до готовности. Крахмал и яйцо образуют пленку. Тефтели получаются необыкновенные.

Крылов В.А., Ленинградская обл., г. Сосновый Бор

Сосиски, запеченные с кетчупом и майонезом

8 сосисок, 1 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. тертого сыра, 2 ст. л. майонеза, 2 ст. л. кетчупа.

Перемешать кетчуп, майонез и сыр. Сосиски освободить от оболочки, с обоих концов надрезать на 2-3 см крест-накрест. Противень смазать растительным маслом, положить подготовленные сосиски, полить заправленным майонезом, поставить в духовку на 20 минут. Подавать с бутербродами из белого хлеба со сливочным маслом, растертым с мелко нарезанной зеленью укропа или зеленым луком.

Васильева Ольга Петровна, г. Тула

Суп с копченой свининой и перловкой

400 г копченой свинины, 4 картофелины, 0,5 стакана перловой крупы, 1 морковь, 2 луковицы, 2,5 л воды, 1 небольшой пучок зелени петрушки, растительное масло для жарки; черный молотый перец, соль по вкусу.

Лук очистить, мелко нарезать. Морковь очистить, натереть на крупной терке. Свинину нарезать соломкой и обжарить в сковороде вместе с луком и морковью на растительном масле до золотистого цвета. Перловую крупу промыть, засыпать в кипящую воду, варить 30 минут. Затем добавить очищенный и нарезанный кубиками картофель, обжаренную копченую свинину и овощи, поперчить, посолить и варить до готовности. Перед подачей к столу посыпать промытой и мелко нарезанной зеленью петрушки.

Литвинова Лариса Петровна, Белгородская обл. г. Губкин

Рулет «Солнечная курица»

500 г куриного филе, 1 апельсин, 100 г твердого сыра, растительное масло для жарки, зелень укропа для оформления; черный молотый перец, соль по вкусу.

Куриное филе промыть, обсушить, слегка отбить, поперчить, посолить. Апельсин очистить от кожуры, разделить на дольки, которые нарезать кубиками. Сыр нарезать на прямоугольники небольшого размера. На подготовленное куриное филе положить сыр, затем разложить кусочки апельсина, свернуть филе в рулетики, скрепить шпажками и обжарить в разогретом растительном масле со всех сторон до золотистого цвета. Затем поставить в разогретую духовку на 5-10 минут. При подаче вынуть шпажки и выложить рулетики на блюдо. Оформить зеленью укропа.

Султанова Р.Ф., Башкирия, п. Молодежный

Дорогая редакция, здравствуйте!

Пишет Вам Светлана Суханова из Оренбурга. Хочу поблагодарить вас за очень удачное оформление газеты. Мне нравится, что каждый рецепт выделен в рамочку, нравится читать рассказы о продуктах и заметки на тему «А знаете ли Вы, что...»

И хочу поблагодарить Вас за то, что печатаете мои рецепты, надеюсь, что они находят своих почитателей. Сегодня хочу предложить на Ваш суд наше любимое семейное блюдо.

Капустный торт «Семеновна»

Приготовить блинное тесто из кефира, яиц, муки, соли и сахара с добавлением соды, погашенной кипятком. По консистенции оно должно быть, как густая сметана. Кочан капусты разобрать на листья. Из них выбрать самые крупные и отбив прожилки, отварить до полуготовности в слегка подсоленной воде. Затем вынуть из воды и дать обсохнуть.

Приготовить прослойку для торта. В майонез добавить толченый чеснок, измельченные петрушку и укроп и все хорошо перемешать. Каждый капустный лист обмакнуть в блинное тесто и обжарить с двух сторон в хорошо разогретом растительном масле. На плоскую тарелку уложить стопкой один обжаренный капустный лист за другим, промазывая каждый сметанной прослойкой. Когда все листья уложены и промазаны, края торта подравнять острым ножом, верх украсить майонезом, зеленью и поставить на 1 час в холодильник, чтобы как следует пропитался.

Приятного аппетита!

БЕСПЛАТНОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ

Индивидуальная программа похудения

Похудейте за 10 дней без вреда для здоровья!

1-я система похудения на основе вашего ИМТ!

- √ Вы избавляетесь от лишних килограммов.
- √ Вы сжигаете все ваши жиры.
- √ Вы укрепляете ягодицы, бедра и живот.

РЕВОЛЮЦИЯ

Разработка французских лабораторий

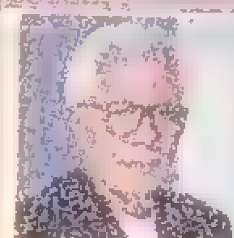
ДА! Вы не такая, как все!

Вы имеете право на ЭФФЕКТИВНУЮ систему похудения, которая подходит именно вам! Многие предлагают различные курсы для похудения, ценой которых может оказаться ваше здоровье! Но ведь правильная и эффективная программа похудения, не приносящая ущерб здоровью, должна быть разработана квалифицированным диетологом.

Программа похудения на основе ИМТ — это серьезно!

Диетолог подсчитает ваш Индекс Массы Тела и бесплатно посоветует наиболее подходящую для вас программу похудения!

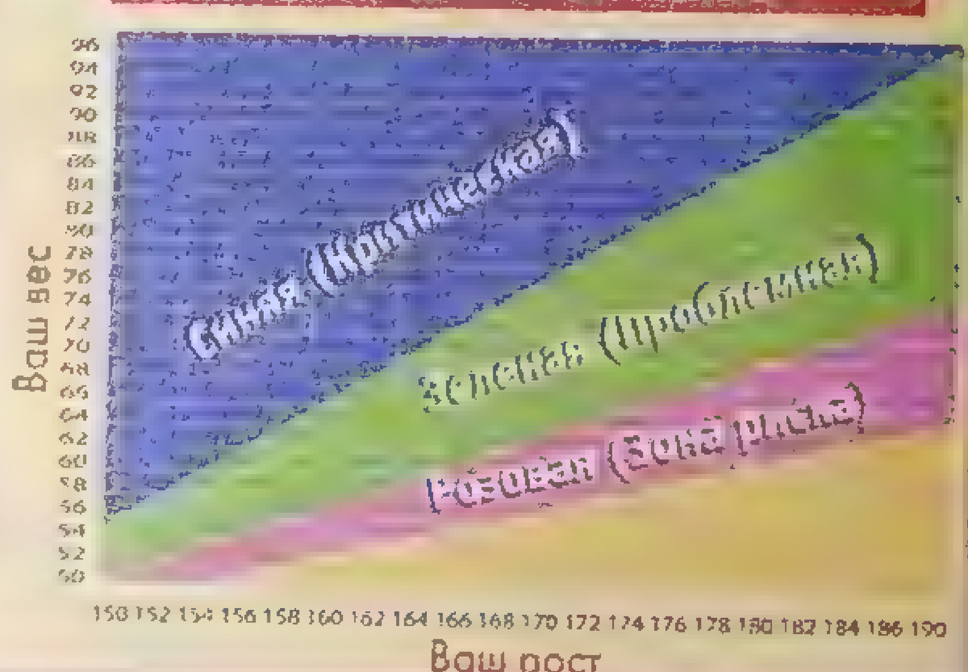
Вы будете худеть с полной уверенностью, что больше никогда не наберете ни единого лишнего килограмма.



КЛИНИЧЕСКИ ПРОТЕСТИРОВАН

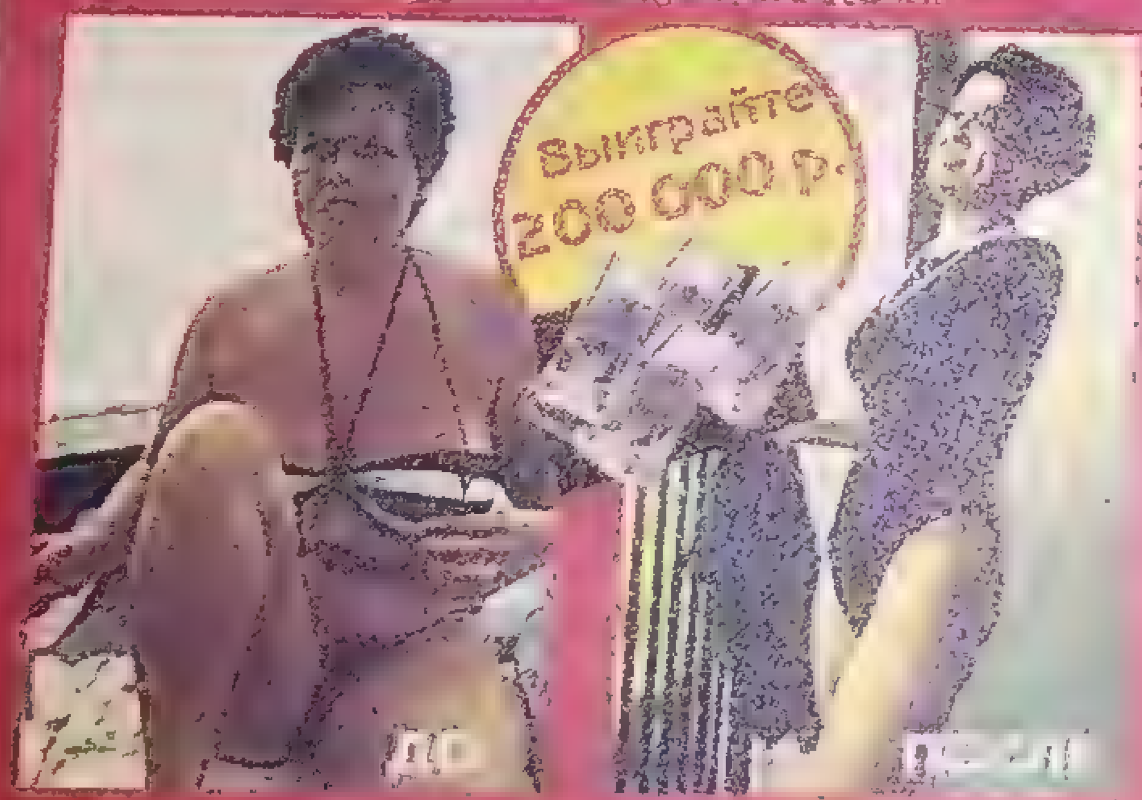
Ф. МАЛЛОРКА
Врач-диетолог
(Франция)

По таблице справа определите ваш ИМТ. Для этого найдите в таблице ваш рост (по горизонтали) и ваш вес (по вертикали), совместите показатели роста и веса, и их пересечение покажет вам, в какой зоне ИМТ вы сейчас находитесь. Затем заполните расположенный внизу купон, пришлите его нам и получите ЭФФЕКТИВНУЮ программу похудения на основе вашего ИМТ БЕСПЛАТНО.

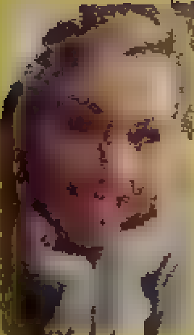


Заполненный купон отправьте по адресу ООО «Русбьюти»: 111402, Москва, а/я «Клиника здоровья» или позвоните по телефону (495) 787-40-69.

На сколько килограммов, по вашему мнению похудела женщина на фото?



Если вы хотите выиграть 200 000 р.*
ОТВЕТЬТЕ СЕГОДНЯ!



«Мне все говорили, что я полная от природы. Я и сама так думала, пока не попробовала программу похудения ИМТ. Благодаря ей я скинула все лишние килограммы всего за 10 дней! Сейчас я чувствую себя просто великолепно!»

Телефон горячей линии (495) 787-40-69

*Полные условия маркетинговой акции и выплаты 200 000 р. указаны в конверте с программой похудения.

ЗАКАЗЫВАЙТЕ ПО ТЕЛЕФОНУ 787-40-69

ЗАКАЗЫВАЙТЕ ПО ПОЧТЕ 111402, Москва, а/я «Клиника здоровья» ООО «Русбьюти»

БЕСПЛАТНОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ: ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПОХУДЕНИЯ

☐ Я хочу воспользоваться бесплатным предложением, чтобы раз и навсегда решить проблему лишнего веса с помощью программы ИМТ.

Мой ИМТ находится в зоне:
☐ Синей (КРИТИЧЕСКОЙ) ☐ Зеленой (ПРОБЛЕМНОЙ) ☐ Розовой (ЗОНЕ риска)

Мой вес: Мой рост:

Я хочу сбросить: ☐ менее 5 кг ☐ от 5 до 10 кг ☐ от 10 до 15 кг ☐ от 15 до 20 кг ☐ от 20 до 25 кг ☐ более 25 кг

В какой части тела Вы хотите похудеть в первую очередь:
☐ ягодицы ☐ живот ☐ бедра ☐ руки и плечи ☐ талия ☐ везде

На сколько килограммов похудела женщина на фото?
☐ 2 или 3 кг ☐ 22 кг ☐ 50 кг

Выиграйте 200 000 р.

Фамилия: ....

Имя: .... Отчество: ....

Пол: ☐ м. ☐ ж. Дата рождения: |__|__| |__|__| |__|__|
число месяц год

Индекс: |__|__|__|__|__|__| Адрес: ....

Контактные телефоны: дом. |8| |__|__|__|__|__| |__|__|__|__|__|__|__|
код города номер телефона

моб. |8| |__|__|__| |__|__|__|__|__|__|__|

Вы также можете заказать вашу программу похудения по телефону (495) 787-40-69

03 1586 068 35 1

073653

Настоящее предложение действительно для жителей России старше 18 лет до 01.03.2006. Настоящим я добровольно предоставляю ООО «Русбьюти» свои персональные данные, указанные в купоне, на неопределенный срок. Я также даю разрешение компании ООО «Русбьюти» на хранение, обработку этих данных и их использование в маркетинговых целях. Кроме того, я оставляю за ООО «Русбьюти» право на перепродажу этих данных другой компании.

Ваша подпись

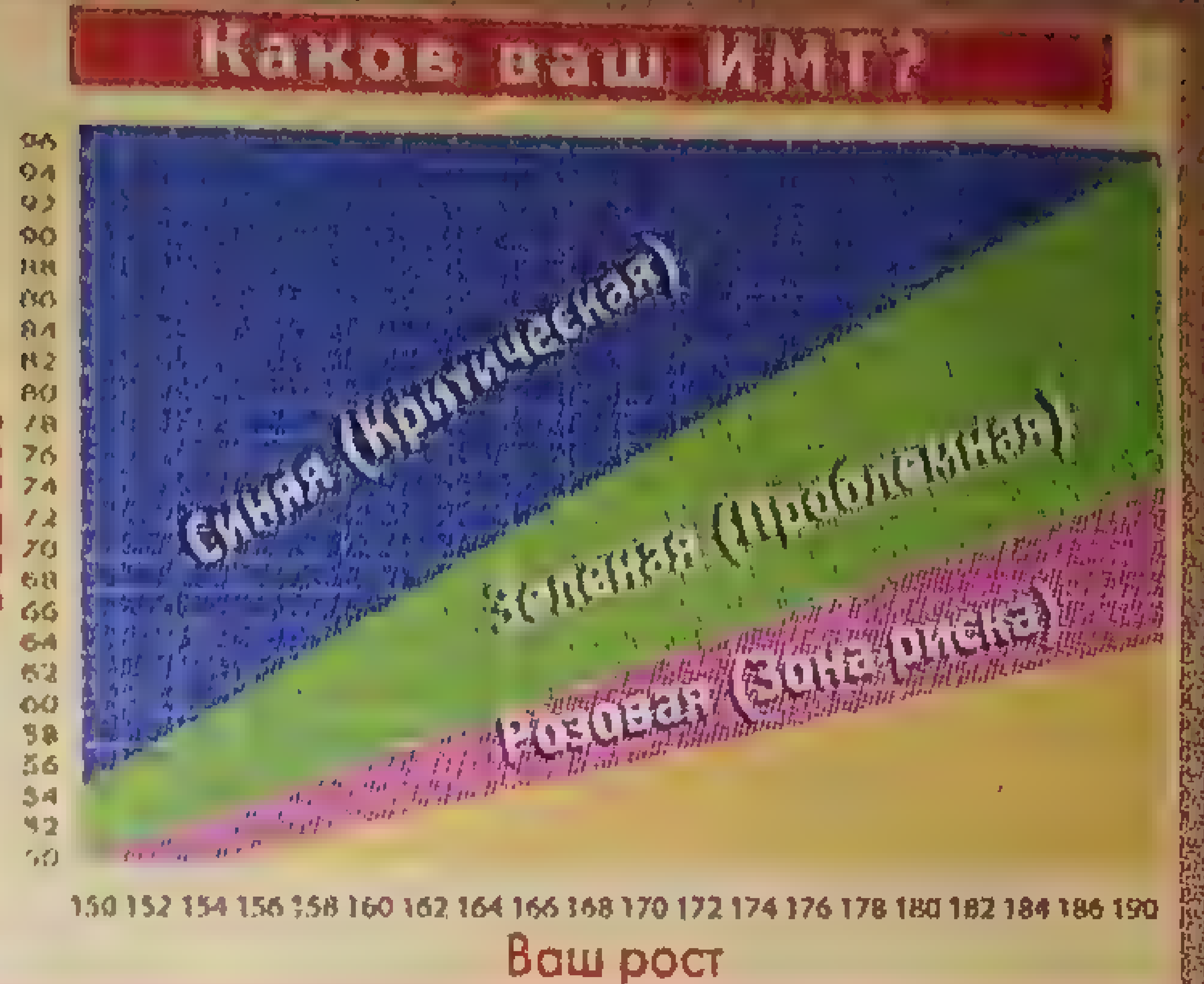
НА ДОМ
www.nadom.ru

На правах рекламы



Ф. МАЛЛОРКА
Врач-диетолог
(Франция)

По таблице справа определите ваш ИМТ. Для этого найдите в таблице ваш рост (по горизонтали) и ваш вес (по вертикали), совместите показатели роста и веса, и их пересечение покажет вам, в какой зоне ИМТ вы сейчас находитесь. Затем заполните расположенный внизу купон, пришлите его нам и получите ЭФФЕКТИВНУЮ программу похудения на основе вашего ИМТ БЕСПЛАТНО.



Заполненный купон отправьте по адресу ООО «Русбьюти»: 111402, Москва, а/я «Клиника здоровья» или позвоните по телефону (495) **787-40-69.**



ЗАКАЗЫВАЙТЕ ПО ТЕЛЕФОНУ
(495) 787-40-69
с 7:00 до 22:00 в будни, с 9:00 до 21:00 в выходные



ЗАКАЗЫВАЙТЕ ПО ПОЧТЕ
111402, Москва,
а/я «Клиника здоровья»
ООО «Русбьюти»

БЕСПЛАТНОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ: ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПОХУДЕНИЯ

☐ ДА, я хочу воспользоваться бесплатным предложением, чтобы раз и навсегда решить проблему лишнего веса по индивидуальной программе ИМТ.

Мой ИМТ находится в зоне:

☐ Синей (КРИТИЧЕСКОЙ) ☐ Зеленой (ПРОБЛЕМНОЙ) ☐ Розовой (ЗОНЕ риска)

Мой вес:

Я хочу сбросить: ☐ менее 5 кг ☐ от 5 до 10 кг ☐ от 10 до 15 кг ☐ от 15 до 20 кг ☐ от 20 до 25 кг ☐ более 25 кг

В какой части тела Вы хотите похудеть в первую очередь:

☐ ягодицы ☐ живот ☐ бедра ☐ руки и плечи ☐ талия ☐ везде

На сколько килограммов похудела женщина на фото?
☐ 2 или 3 кг ☐ 32 кг ☐ 50 кг

Выиграйте 200 000 р.

Фамилия: ....

Имя: .... Отчество: ....

Пол: ☐ м. ☐ ж. Дата рождения: |__|__| |__|__| |__|__|
число месяц год

Индекс: |__|__|__|__|__|__| Адрес: ....

....

Контактные телефоны: дом. |8| |__|__|__|__|__| |__|__|__|__|__|__|__|
код города номер телефона

моб. |8| |__|__|__| |__|__|__|__|__|__|__|

Вы также можете заказать вашу программу похудения по телефону (495) 787-40-69

03.1566.069.35.1

073653

Настоящее предложение действительно для жителей России старше 18 лет до 01.03.2006. Настоящим я добровольно предоставляю ООО «Русбьюти» свои персональные данные, указанные в купоне, на неопределенный срок. Я также даю разрешение компании ООО «Русбьюти» на хранение, обработку этих данных и их использование в маркетинговых целях. Кроме того, я оставляю за ООО «Русбьюти» право на перепродажу этих данных другой компании.

Ваша подпись ....

НА ДОМ
www.nadom.ru

...ию,

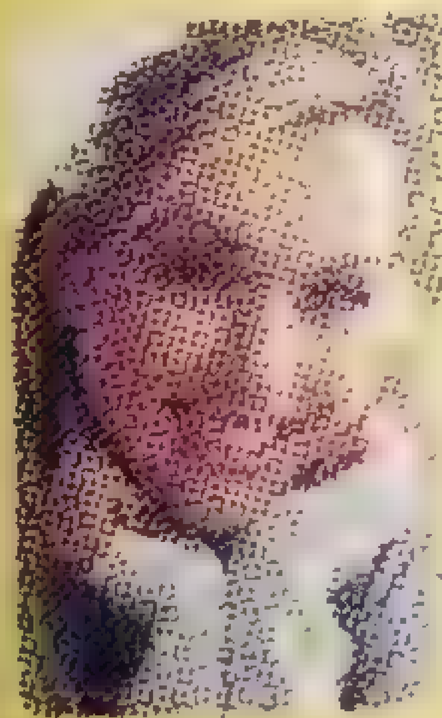
...ом природы.
...опробовала
...ря
...мы всего

787-40-69

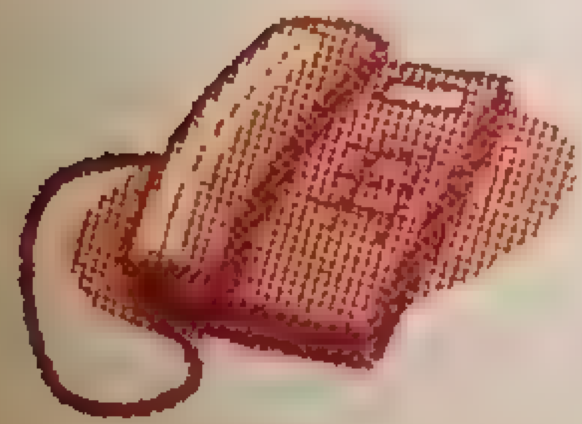
На правах рекламы







«Мне все говорили, что я полная от природы. Я и сама так думала, пока не попробовала программу похудения ИМТ. Благодаря ей я скинула все лишние килограммы всего за 10 дней! Сейчас я чувствую себя просто великолепно!»



Телефон горячей линии (495) 787-40-69

*Полные условия маркетинговой акции и выплаты 200 000 р. указаны в конверте с программой похудения.

Салат из картофеля

4 вареных картофелины, 1 стакан консервированного зеленого горошка, 1 сладкий красный перец, 200 г эмментальского сыра, 0,5 стакана густых сливок или сметаны, 0,5 стакана майонеза, 1 ст. л. готовой горчицы, 1 ст. л. мелко нарезанного зеленого лука; сахар, черный молотый перец, соль по вкусу.

Очищенный картофель нарезать ломтиками и выложить в салатник. Перец промыть, обсушить, удалить плодоножку и семена, нарезать кубиками. Сыр также нарезать кубиками. Выложить сыр и перец вместе с зеленым горошком (предварительно слив жидкость) на картофель. Взбить венчиком сливки, майонез, горчицу, сахар, перец, соль. Получившимся маринадом залить салат. Настаивать 1 час, затем перемешать, посыпать зеленым луком и подать к столу.



Суп грибной



300 г грибов, 2 л воды, 3 картофелины, 1,5 ст. л. сливочного масла, 1 луковица, 1 стакан молока, 1 ст. л. смешанной мелко нарезанной зелени укропа и петрушки, сметана для подачи; специи, соль по вкусу.

Грибы очистить, промыть, нарезать ломтиками, опустить в кипящую подсоленную воду и варить 20 минут. Лук очистить, мелко нарезать и обжарить на сливочном масле до золотистого цвета. Картофель очистить, промыть, нарезать брусочками. В отдельной посуде вскипятить молоко. Выложить к грибам подготовленный картофель, обжаренный лук, варить на слабом огне до готовности. За несколько минут до окончания варки влить молоко, приправить специями и солью. Подавать со сметаной, посыпав зеленью.

Бутерброды с брынзой и луком

4 ломтика черного хлеба, 3 ст. л. измельченной брынзы, 2 моркови, 2 вареных яйца, 1 луковица, 1 ч. л. мелко нарезанной зелени укропа, 2 ст. л. растительного масла, 1-2 ст. л. майонеза, зелень укропа для оформления; красный молотый перец по вкусу.

Лук очистить, мелко нарезать и обжарить на растительном масле до золотистого цвета. Яйца очистить, отделить белки от желтков. Морковь очистить, промыть, отварить в подсоленной воде. Одну морковь перетереть в пюре, соединить с брынзой, желтками, зеленью укропа, луком, поперчить, добавить майонез и тщательно все перемешать. Полученную смесь намазать на хлеб, сверху посыпать мелко нарезанными белками. Вторую морковь нарезать кружочками и оформить ими и веточками укропа бутерброды.



ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ КОНКУРСА

Уважаемые подписчики! Наконец-то пришло время объявить итоги проводимого в конце 2005 года розыгрыша призов и назвать имена победителей. Прежде всего, разрешите поблагодарить всех, кто принял участие в конкурсах. И если вам не повезло сегодня - не расстраивайтесь: завтра вам обязательно улыбнется удача! Мы надеемся, что в наступившем году газета «Готовим Вкусно» станет для вас настоящим другом и помощником.

Конкурс для почтальонов

Первый приз в размере 3000 рублей получает **Чаус Л. П.** (Новоленинское ОПС, Тимашевский почтамт, Краснодарский край), приславшая 50 подписных абонементов.

Второй приз - 2000 рублей - Забазнова Л.И. (г. Армавир, Краснодарский край, 2) - 35 квитанций.

Третий приз - 1000 рублей - Каримова Э.А. (РБ, с. Стерлибашево) - 30 квитанций.

Конкурс для подписчиков, приславших по 3 и более подписных абонемента

Призы в размере 1000 рублей получают:

Чувашева Н.В. (г. Челябинск)
Коренькова Т.Ф. (Белгородская. обл., г. Строитель)
Усова (Новосибирская обл., п. Чаны)
Соломатина И.И. (г. Лысково)
Гавриш А.Е. (Курганская обл.)
Оленева О.В. (г. Татищево)
Султанова С.И. (р-ка Бурятия)
Краснопольских Л.И. (Владимирская обл.)
Дмитриенко Т.Г. (г. Брянск)
Волкова Н.А. (г. Владимир)

Конкурс для подписчиков, приславших 1 подписной абонемент.

Выигрыш в размере 300 рублей получают:

Кулигина С.Н. (Сахалинская обл., п. Правда)
Наумова А.И. (Курганская обл., с. Бараба)
Бессонова Л.Б. (Белгородская обл., п. Октябрьский)
Тарелкина Е.В. (Омская обл.)
Мелехина Т.Л. (Краснодарский край, ст. Азовская)
Фадеева И.И. (г. Самара)
Миронова Е.С. (г. Оренбург)
Сузенко Т.И. (Брянская обл.)
Переверзева О.И. (Калужская обл.)
Козлова С.И. (г. Кемерово)
Петренко Е.И. (г. Аппатиты)
Мартьянова Е.К. (г. Воронеж)
Елисеева А.И. (г. Ставрополь)
Дудник Л.П. (Белгородская обл.)
Владимирова И.И. (г. Шатура)
Попова Е.И. (Нижегородская обл.)
Лутошкина М.Н. (г. Орск)
Тетюхин В.М. (г. Цымлянск)
Ованесян Т.И. (г. Адлер)
Дивеева А.П. (Рязанская обл.)

Внимание! Уважаемые победители, дополнительную информацию о призах вы получите по почте.

«Готовим Вкусно» №2(57). Учредитель ООО «Издательство «Весна». Адрес редакции: г. Белгород, пр. Б.Хмельницкого, 131. **Отдел распространения и рекламы: тел. (4722) 33-18-33, 31-72-13.** Редактор Осипов В. В. **Адрес для корреспонденции:** 308000, г. Белгород, Главпочтамт, а/я 11, газета «Готовим Вкусно». Газета зарегистрирована 13.05.2005 г. Федеральной службой по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия. Св-во ПИ № ФС77-21043. Отпечатана в типографии ООО «Текст» г. С. Петербург, н.р. Фонтанки, д. 90, корпус 2. Тираж 143 900 экз. Заказ № 18. Сдано в печать 19.01.2006 г.
Перепечатка материалов допускается только с письменного разрешения редакции. За содержание рекламы ответственность несет рекламодатель.

КОПИЛКА СОВЕТОВ

№ 3 (185)

[illegible] г. [illegible] газета Издательского дома «Крестьянин»

Конкурс «Истории из конвертов»



У страха глаза велики

После террористических взрывов в городах Кавказа народ стал с опаской относиться к бесхозным сумкам, пакетам. На базаре, вокзалах голос дежурного предупреждает население о бдительности.

Как-то еду на рейсовом автобусе в свою деревню. В салоне жарко. Народу битком. Сижу в начале автобуса. Напротив меня сидит женщина с ребенком. На остановках подсаживаются новые пассажиры. Вошел смуглый, обросший молодой человек с сумкой в руках. Он поставил ее себе под ноги и, когда автобус тронулся, ногой подсунул ее под сиденье.

Я поймала взгляд женщины с ребенком и глазами указала на сумку. Та дала понять, что видит. Сердце мое упало, во рту пересохло. В ту минуту ничего не приходило в голову, страх и оцепенение сковали меня.

Остановка. Народ стал выходить. «Смуглый» продвинул сумку еще дальше под сиденье и вдруг вышел из автобуса. Я увидела растерянный взгляд моей соседки и в одно мгновение схватила сумку и через головы выходящих пассажиров бросила ее из автобуса, крикнув при этом водителю:

- Закр[illegible]

А молодой чел[illegible]муглый) взял сумку и, входя в автобус, [illegible] акцента сказал мне:

- Женщина, я до конечной [illegible]

Я глянула на бледную сосе[illegible]у, руки-ноги мои дрожали и не было у меня сил ни оправдываться, ни извиняться.

Прислала Ольга Ивановна СОРОКАНЮК
с. Дивное,
Успенский р-н,
Краснодарский край

Приз: А.Кравченко. «Ей бо…», рассказы.

Между прошлым и будущим

20 января (понедельник)

Собор Предтечи и Крестителя Господня Иоанна

Именины: Иван.

120 лет со дня рождения русского художника Павла Филонова (1883-1941).

21 января (вторник)

День инженерных войск РФ.

Именины: Анастасий, Антон, Василиса, Георгий, Григорий, Емельян, Илья, Сидор, Юлиан.

22 января (среда)

Святителя Филиппа.

Именины: Елена, Петр, Филипп.

23 января (четверг)

Святителя Григория.

Именины: Григорий, Макар, Павел, Пахом, Феофан.

В этот день родились:

220 лет назад - французский писатель Стендаль (Анри Мари Бейль) (1783-1842):

100 лет назад - русский кинорежиссер Григорий Александров (1903-1983) (фильмы «Веселые ребята», «Цирк», «Волга-Волга», «Светлый путь», «Весна» и др.).

24 января (пятница)

Преподобного Феодосия Великого.

Именины: Лидия, Михаил, Степан.

50-летие народного артиста СССР, альтиста Юрия Башмета.

130 лет со дня рождения русского ученого-языковеда Дмитрия Николаевича Ушакова (1873-1942).

25 января (суббота)

День святой Татьяны, покровительницы Московского университета. Традиционный студенческий праздник.

Именины: Евпраксия, Петр, Савва, Татьяна

В этот день родились:

110 лет назад - русский писатель Виктор Борисович Шкловский (1893-1984);

65 лет назад - актер и поэт Владимир Семенович Высоцкий (1938-1980).

26 января (воскресенье)

Преподобного Иринарха.

Международный день таможенника.

Именины: Елизар, Лариса, Петр, Яков.

Артиллерист | Сырье для веревки | Женская одежда | [illegible] | [illegible] из березы | [illegible]

[illegible] | Река на Украине | Попугай совиный | [illegible] | [illegible] | [illegible] | Штат в США

Составила Алла Николаевна АКИМОЧКИНА, с. Красная Поляна, Кущевский р-н, [illegible]

Народный барометр

20 января
8.41 - 16.37
18.57 - 10.18
19-й лунный день.
Луна в Деве (21.30).
Засылают сватов, играют свадьбы.
Каков этот день - таков и весь июль.

21 января
8.42 - 16.39
20.28 - 10.34
20-й лунный день.
Луна в Деве.
Емельяны - накрути бураны.
Каков этот день - таков и весь август.

22 января
8.41 - 16.41
21.57 - 10.48
21-й лунный день.
Луна в Деве.
Каков этот день - таков и весь сентябрь.

23 января
8.39 - 16.43
23.26 - 10.59
22-й лунный день.
Луна в Весах (0.22).
Григорий - летоуказатель.
Каков этот день - таков и весь октябрь.

24 января
8.38 - 16.45
— - 11.10
23-й лунный день.
Луна в Весах.
Федосей - весняк.
Каков этот день - таков и весь ноябрь.

25 января
8.36 - 16.47
0.55 - 11.22
Последняя четверть (11.35).
24-й лунный день.
Луна в Скорпионе (3.09)
Татьянин день.
Снегопад на Татьяну - дождливое лето.

26 января
8.35 - 16.49
2.25 - 11.36
25-й лунный день.
Луна в Скорпионе.
Ермила.
Солнце заходит в облака - к снегопаду.

Метеопрогноз

На земле - зима

Во второй половине текущей недели ожидается повышение температуры воздуха: ночью до -3...-8°, днем до -1...-4°. **В конце недели** до -3...+2°, а на западном Кавказе до +5...+8°. Погода будет в основном облачной, с осадками в виде снега, мокрого снега, по югу региона - с дождем. Повсюду туманы и слабые гололеды при восточном и юго-восточном ветре со скоростью 5-10 м/сек.

На следующей неделе температура вновь понизится до -4...-9°, в северных районах до -13...-15°. Северо-западный ветер сменится северо-восточным и восточным, слабым и умеренным, с кратковременными порывами до 15-20 м/сек. Небольшой и умеренный снег вероятен лишь в начале недели

Как лечат лыжи...



Бывает же так: сломается лыжа в самый разгар катания. Что делать? Попробуйте починить ее сами.

Для склейки сломанной лыжи лучше всего подходят эпоксидные клеи - «Эпоксидная шпаклевка», «ЭДП», «ЭПО». Главное, чтобы шов был тонким, а изделие во время схватывания клея зажато в каком-либо приспособлении или забинтовано.

Лыжи склеивают так. Основной компонент эпоксидного клея до введения в него отвердителя разбавляют ацетоном до такой консистенции, при которой он мог бы затечь в трещину. В трещину вставляют тонкий деревянный клин и заклеивают верхнюю сторону поврежденной лыжи широкой липкой лентой. После этого в клей вводят отвердитель и быстро заполняют им трещину. Затем деревянный клин вынимают. Лыжу туго забинтовывают, выжимая из трещины избыток клея и снимая его. Нижнюю поверхность лыжи в месте склеивания протирают ацетоном. Затем лыжу оставляют на сутки в горизонтальном положении нижней стороной кверху.

Кстати, еще несколько советов лыжникам.

- Переделать старые лыжные крепления для ботинок на размер больше несложно. Нужно распилить их до середины и раздвинуть на требуемую величину.
- Просмолить лыжи можно и без помощи газовой горелки, используя для этого электролампочку мощностью 200 Вт с отражателем. Прогрев получается равномерным и глубоким, а пропитка качественной.
- Если у лыжных палок сломалось пластмассовое кольцо, его можно заменить на некоторое время полиэтиленовой крышкой для банки. По диаметру палки в крышке прорезается отверстие, затем крышку разогревают в горячей воде и надевают на палку.
- После лыжной прогулки требуется просушить ботинки. Воспользуйтесь услугами пылесоса. Нагнетаемый в ботинок теплый воздух за 5-10 минут отлично высушит его. Совет этот годится не только для лыжных ботинок - для любой обуви.

Вопрос - ответ

Не откажите, напишите, какой он - чертополох? Рост, цвет, польза...

Мария Егоровна МАКАРОВА

пос. Орловка,
Ростовская обл.



Чертополох... У этого растения есть еще несколько имен. Самое известное - *татарник колючий*. А еще *мурат, мордвин, волчец, репец, побыл, переполошник, колючка, пуговник...*

Двулетнее растение высотой 30-250 см. Стебель ветвистый, с широкими колючими крыльями. Листья крупные, длиной до 30 см, с колючками по краям. Плоды - продолговатые семянки с рыжеватым хохолком. Цветет в июле-сентябре, плоды созревают в сентябре-октябре.

Используется в народной медицине. Оказывает тонизирующее действие на сердце, нормализует его ритм. Известен и как хорошее мочегонное средство. Отвар (или настой) применяют в виде обмываний, примочек, компрессов при гнойничковых поражениях кожи, при нагноившихся ранах и язвах.

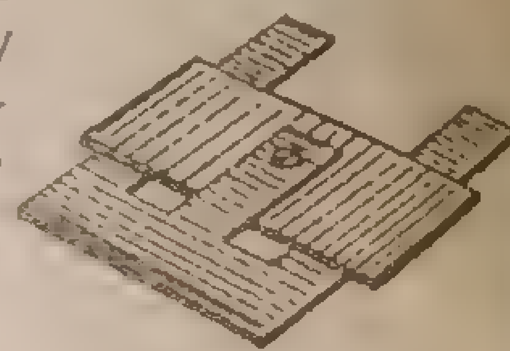
Что ему надо?

Для садового участка площадью 600 $м^2$ на год требуется: 15 ц навоза (перегноя), 12 кг азотных удобрений (6 кг мочевины как быстродействующего удобрения и 6 кг натриевой селитры), 20 кг суперфосфата, 10 кг калийных удобрений (калийная соль, сернокислый калий). Если указанных минеральных удобрений не окажется, взамен можно заготовить 40 кг плодово-ягодной смеси.

Кстати, в 10-литровом ведре помещается: навоза свежего конского - 8 кг, навоза свежего коровьего - 9 кг, перегноя - 8 кг, торфа низинного сухого - 5 кг, навозной жижи - 12 кг, птичьего помета - 5 кг.

Сами с усами!

♦ Если ваш холодильник вышел из строя из-за подгорания контактов теплозащитного реле (например, РТП-1), а нового реле нет - не беда. Зачистите контакты на старом. Для этого от подвижной контактной пластинки отпаяйте провода и снимите ее. Надфилем и шкуркой зачистите контакты, затем болтом М3 укрепите пластинку на прежнее место и припаяйте провода.



♦ В холодильнике «Бирюса-17» быстро засоряется трубка (она довольно тонкая) стока талой воды из водосборного лотка. Если пропустить внутрь шланга хлопчатобумажный шнурок, конец которого лежит на лотке, то влага постоянно будет стекать по шнуру. Со временем шнурок засаливается. Тогда его заменяют новым.



Что собрали - сохраним!

Союзник - темнота

На свету лук, свекла, морковь, капуста дышат интенсивнее, чем в темноте. Увеличение активности дыхания способствует прорастанию клубней луковиц, росту внутренних почек и кочерыги капусты. Темнота - один из союзников при сохранении урожая

Дедушкин рецепт

Коньяк за две недели

Исходные продукты: водка 1 литр, душистый и горький перец, гвоздика - по 2 шт., сахарный песок - 1,5 ст. ложки, лавровый лист - 1 листик, чай - 1 ст. ложка, корица, ванилин - на кончике ножа.

Приготовление: все компоненты завязать в марлю и опустить в банку или бутылку с широким горлом, наполненную водкой. Настаивать 2 недели.

Косметика вокруг нас

Картофель

Используются клубни в сыром и вареном виде, а также сок и крахмал.

* Очистить сырую картофелину и тонко нарезать на ломтики. Наложить их на чистое лицо на 15 минут, затем умыться теплой водой. Процедура смягчает и отбеливает кожу.

* Если кожа раздражается от умывания с мылом, то хорошо действует умывание с крахмалом (1 чайная ложка крахмала на 1 л воды). Сухая кожа при этом смягчается.

* Кашицу из свеженатертого сырого картофеля прикладывают к глазам через кусок марли при воспалении, отечности век и мешках под глазами.

Интересно!

Любимец востока

Супы едят в каждой стране. Готовят из разных продуктов, в том числе из арахиса, лепестков лотоса, акульих плавников, кенгуриных хвостов и черепах... Но это, конечно, для любителей экзотики. Редко кому довелось насладиться супом из ласточкиных гнезд. А ведь это блюдо известно жителям Юго-Восточной Азии с давних времен. Основой такого супа служит бульон из свежевыстроенных гнезд стрижей-саланганов, имеющих удивительное внешнее сходство с нашими ласточками, что и стало причиной этого ошибочного названия. Свои гнезда эти птицы строят в глубоких пещерах, гротах и ущельях. Строительным материалом служат выделения подъязычных слюнных желез. Через 40 дней работы «стены» дома бывают готовы. Они имеют вид 5-6-сантиметровой «белковой» люльки, пригодной для откладывания яиц.

Именно этого момента и ждут сборщики гнезд, имеющие опыт скалолазания. Вооружившись веревками и лестницами, они поднимаются вверх и палками сбивают гнезда. Так как стрижи-саланганы селятся огромными колониями, то за один поход можно добыть немалое количество гнезд.

Птицы же, лишившись своего гнезда, тут же приступают к строительству нового. А чтобы успеть вовремя отложить и высидеть яйца, они для сокращения сроков строительства добавляют к слюне глину, мох и пух. Но эти вторичные гнезда, содержащие много грязи и посторонних примесей, для приготовления экзотического бульона уже не пригодны.

Погода в доме

Сделайте подарок свекрови



С родителями и родственниками мужа надо всегда сохранять корректные отношения. Будьте внимательны в своих суждениях о родителях, не высказывайтесь резко об их уме, образовании, укладе жизни, даже если вам не всё нравится. Помните, что с ними вместе он прожил значительную часть своей жизни, связан родственными и другими узами.

Если вы живете со свекровью, научитесь быть терпимой, сдержанной и терпеливой. Не устраивайте скандалов мужу, когда он уделяет своей матери внимание или уединяется с ней поговорить о чем-то. Никогда не упрекайте мужа за материальную помощь родителям. Сделайте сами иногда маленький подарок свекрови, даже при сдержанном отношении к ней. Если свекровь живет отдельно, а мужа нет рядом, вы должны позаботиться о ней, позвонить, заехать. Никогда не настраивайте детей против бабушки и дедушки - родителей мужа. Не сравнивайте их со своими родителями, которые, конечно же, вам ближе. Не обсуждайте с мужем в присутствии детей ваши отношения с его родителями. Сдерживайтесь, даже если очень «накипело». Многие женщины потеряли своих мужей из-за того, что не нашли правильной линии поведения с его родителями.

Новое о старом знакомом

Главное достоинство **зеленого лука** - это первый овощ, который появляется ранней весной. Как и всякий лук, он содержит фитонциды, губительно действующие на болезнетворные микроорганизмы. Чтобы обеспечить потребность организма в аскорбиновой кислоте, достаточно съесть 100-150 г зеленого лука в день. Очень полезен лук людям, страдающим заболеваниями крови. При заболеваниях печени и желчного пузыря зеленый лук обычно потребляют с осторожностью (два-три перышка). Это решается сугубо индивидуально, тем более что именно зеленый лук обладает прекрасным желчегонным эффектом, стимулируя опорожнение желчного пузыря, нормализуя состав желчи, чем, в частности, предотвращается образование камней. Видимо, стоит провести эксперимент, по перышку добавляя лук в свой рацион.

Зеленый лук очищает полость рта от микробов. Интересно, что **работники теплиц, где выращивается лук, не болеют гриппом даже во время самых жестоких эпидемий.** Благоприятное воздействие зеленого лука усиливается, если его есть с растительным маслом.

Хотите - верьте...

* Нельзя, чтобы у хлеба лежали одновременно два ножа, иначе во время еды произойдет ссора или какое-либо другое несчастье.
* Если нож упадет на пол черенком, а не лезвием, то нужно ожидать скорого гостя.
* Нельзя есть с ножа - язык будет злой.
* Если попадется на дороге нож острием против тебя, не поднимай - к смерти!
* Если за столом вилки и ножа ... два ножа, значит, ... (выйти замуж).

Рыба будет вкуснее..

✓ Не варите рыбу на сильном огне: она становится жесткой, а бульон - мутным. Целую рыбу отваривают в зависимости от ее величины 15-30 минут. Солить ее надо немного больше, чем при варке мяса и других продуктов. А чтобы она сохранила форму, перевяжите ее шпагатом и положите брюшком вниз.

✓ Крупную рыбу кладут в кастрюлю с холодной водой, а мелкую - только в кипяток.

✓ Рыба будет вкуснее, если жарить ее на смеси подсолнечного и сливочного масла (1:1).

Бабушкин рецепт

Сбитень

Когда-то сбитень был горячо любим на Руси. Пили его дома и в трактирах, холодным и горячим. Вот несколько рецептов.

Московский сбитень. На 500 г натурального меда берут 6 л воды, 750 г патоки, пряности - по вкусу. В кипящую воду кладем мед, растворяя его полностью, патоку, затем пряности (хмель мяту, кусочки корицы, гвоздику). Кипятим полчаса, затем процеживаем и подаем сбитень горячим.

Сбитень-жженка. На 6 ст. ложек меда - 4 стакана воды, жженка из 1 ст. ложки сахара, лавровый лист, тмин, корица. Чтобы получить жженку, сахар в ложке нагреваем над слабым огнем, пока не образуется темно-коричневый сироп. Мед растворяем в четырех стаканах воды и кипятим 20-25 минут, затем добавляем пряности и кипятим еще 5 минут. Полученную смесь процеживаем через марлю и добавляем для цвета жженку. Подают сбитень горячим.

Сбитень «Великий Новгород». На 1 кг меда - 4 л кипятка, 20 г хмеля, палочка корицы. Мед растворяем в кипятке, добавляем хмель и пряности, кипятим на медленном огне 2-3 часа, процеживаем и охлаждаем. Подается с кусочками льда.

Малиновый сбитень. На 1 кг меда - 3 л кипятка, 500 г малинового сока, 1/4 палочки дрожжей, корицу - по вкусу. Мед и малиновый сок разводим в кипятке и кипятим 1,5-2 часа, помешивая и снимая пену. Затем охлаждаем до 25 градусов, вливаем полстакана разведенных в теплой воде дрожжей и оставляем на ночь. На другой день осторожно переливаем в бочонок и ставим на лед. Через 25-30 дней сбитень готов. Разливаем его по бутылкам и храним в погребе или холодной кладовке в горизонтальном положении.

Мал совет, да дорог!

♦ Куски мяса при жарке нельзя укладывать тесно друг к другу, так как в этом случае долго не образуется корочка и обильно выделяется сок.

♦ Куски отварного мяса следует хранить в отваре, закрыв посуду крышкой.

♦ Субпродукты варят в большом количестве воды, что способствует выделению, например, из почек и рубца растворимых веществ, обладающих неприятным запахом.

КОПИЛКА советов
№ 3 (185), январь 2003 г.

Календарь здоровья

20 января. Сегодня и завтра возможны нарушения менструального цикла, обострения заболеваний мочеполовой системы, геморроя.

Высокий тонизирующий эффект вам могут дать холодные водные процедуры.

Сегодня и завтра рекомендуется лечение и протезирование зубов.

Не забывайте подпитывать организм витаминами!

21 января. Желательна достаточно активная двигательная деятельность.

Нельзя перенапрягать зрение.

Противопоказаны любые плановые операции в области брюшной полости.

22 января. Возможны обострения ишиаса, бронхиальной астмы. Полезны согревающие компрессы на поясницу.

Противопоказано злоупотребление алкоголем.

Стрижка волос в этот день благоприятна для улучшения состояния ваших волос.

23 января. Неблагоприятный день для метеозависимых людей. Во всем соблюдайте щадящий режим!

В эти лунные сутки полезно укреплять горло, миндалины полосканием отварами трав, особенно ромашкой, шалфеем, чабрецом.

24 января. Возможны обострения ревматизма, псориаза, сбои в работе пищеварительной системы.

Благотворно влияние парной, сауны.

Поберегите голосовые связки!

25 января. Полезны согревающие компрессы на суставы, на поясницу, на ноги.

Откажитесь от жирной, мясной пищи, острых специй, алкоголя, кофе.

25 и 26 января - травмоопасные дни, будьте внимательны, особенно находясь в дороге!

26 января. Полезны умеренная физическая нагрузка, пребывание на свежем воздухе.

Противопоказана излишняя нагрузка на печень.

Тем, кто хочет похудеть, именно в эти сутки рекомендуется легкая диета.

Особое внимание обратите на свое душевное равновесие, избегайте конфликтов и ссор! Сердечникам и гипертоникам целесообразно накануне предпринять профилактические меры.

Следует иметь в виду: до конца января наиболее активны из всех органов желудок и селезенка. Поэтому их лечение и укрепление наиболее эффективно. Будьте здоровы и в любых ситуациях сохраняйте чувство оптимизма!



Рис. В.Богорада

Полнота провоцирует... слепоту

Избыточный вес - один из основных факторов, которые провоцируют развитие серьезных заболеваний сердечно-сосудистой и эндокринной систем. Ученые из Гарвардского Института общественного здоровья обнаружили связь между чрезмерной полнотой и вероятностью развития катаракты.

Чтобы подтвердить существование этой связи, специалистам понадобилось целое десятилетие. В течение этого времени они наблюдали за состоянием зрения 130 тысяч человек из разных городов США.

Анализ полученных результатов показал: избыточный вес, характеризующийся увеличением индекса массы тела более чем на 20% по сравнению с нормой, повышает вероятность развития катаракты на 36%. Причем в 68% случаев развиваются так называемые постцентральные катаракты - наиболее тяжелые формы этого недуга.

Таким образом, самыми простыми и доступными способами профилактики заболевания являются сбалансированное питание, физические упражнения и тщательный контроль веса.

Почитателям китайской кухни

Полюбившаяся многим в последнее время китайская еда, оказывается, очень негативно сказывается... на зрении!

Согласно данным диетологов, вещества, содержащиеся в восточных, и в частности, в китайских приправах, приводят к снижению остроты зрения.

Прежде всего из-за того, что в состав основных приправ, применяемых при приготовлении большинства блюд, входит *моноглютамат натрия*. Если в организме наблюдается избыток этого вещества, то происходит повреждение радужной оболочки глаза.

Результаты исследования ученых могут объяснить довольно высокий уровень заболеваемости глаукомой в странах Юго-Восточной Азии. Этот недуг заканчивается слепотой без обычного в таких случаях повышения внутриглазного давления.

По мнению профессора Пенг-Те-Хау, офтальмолога лондонской больницы Морфилдж, периодически баловать себя китайской едой можно. Однако, если на протяжении нескольких лет человек будет регулярно питаться блюдами восточной кухни, то со временем состояние его зрения существенно ухудшится.

Травы трубят сбор!

При климаксе

В период климактерия часто отмечаются сердцебиение, головокружение, бессонница, зудящие сыпи, мигрень. Все это может сочетаться с хроническими заболеваниями и нарушениями обмена веществ. Поэтому фитотерапия, лечебное питание должны назначаться только врачом, который, зная особенности состояния пациента, может дать правильный совет. Ибо то, что одному полезно, другому может быть во вред.

При всех заболеваниях женской половой сферы необходимо следить за регулярным опорожнением кишечника. Рекомендуется в основном молочно-овощная диета.

Сбор № 1: трава лапчатки - 1 часть, трава тысячелистника - 1 часть, цветки ромашки - 1 часть, трава чистотела - 1 часть.

2 ст. ложки смеси заливают на ночь в термосе 0,5 л кипятка. Процеживают. Принимают утром и вечером по 1 стакану настоя натощак небольшими глотками.

Сбор № 2: трава полыни горькой - 1 часть, лист мяты - 1 часть, плоды фенхеля - 2 части, кора крушины - 3 части.

2 ст. ложки смеси заливают 2 стаканами кипятка, настаивают 20 мин. Процеживают. Пьют небольшими глотками по 1 стакану 2 раза в день - утром и вечером.

Сбор № 3: трава тимьяна - 1 часть, трава душицы - 1 часть, трава тысячелистника - 1 часть, трава полыни горькой - 2 части, лист шалфея - 2 части, почки сосновые - 2 части, корневище аира - 1 часть.

10 ст. ложек смеси заливают 3 л кипящей воды, кипятят 3 мин. Охлаждают 30 мин. Процеживают. Используют для общих ванн 2 раза в неделю. Длительность процедуры - 15 мин.

У меня - вопрос

В газете «Труд» было опубликовано рекламное объявление: в г.Смоленске выпускается и пользуется большим спросом новый аппарат для ионизации воздуха «ИОН-1». Это как бы заменитель люстры Чижевского, которая стоит намного дороже. Можно ли верить этой рекламе?

Л.Н.КОТОВА
Ростовская обл.

Скупой платит дважды...

Уважаемая наша читательница! У редакции нет оснований ни хвалить, ни критиковать названный вами прибор. Всякая новинка нуждается в проверке временем.

Единственное, в чем мы абсолютно уверены: люстра Чижевского действительно уникальна и обрела поистине всемирную славу. Есть сведения, что некоторые иностранные туристы скупают их десятками, считая, что этот ионизатор продается в России за бесценок, и потом перепродают наши люстры у себя дома за баснословные цены.

Во всяком случае, хотим дать вам такой совет: если реклама медицинских товаров или услуг пестрит такими словами, как «уникальный», «всеисцеляющий», «чудо-доктор», «магический эффект», вряд ли стоит ей доверять. Ни одна солидная, уважающая себя фирма не опустится до таких дешевых эпитетов-приманок...

Понедельник, 20 января

1

Профилактика до 15.00
15.00, 18.00 Новости
15.15 Х.ф. «ПАПАША ИЗ НИЦЦЫ»
17.00 Большая стирка
18.30 Шутка за шуткой
19.00 Жди меня
20.00 Кто хочет стать миллионером?
21.00, 23.30 Время
21.40 Сериал «РУССКИЕ В ГОРОДЕ АНГЕЛОВ»
22.45 Д.ф. «Живой Высоцкий», 1 серия
23.50 Спецрепортаж: «Наши в Голливуде»
00.20 Новый день
01.20 Апология

РОССИЯ

Профилактика до 11.45
11.45 Вести недели
12.35 Вера, надежда, любовь
13.30 Неделя в городе
14.00, 17.00, 20.00 Вести
14.20 Что хочет женщина
15.10 Сериал «КОМИССАР РЕКС»
16.15 Сериал «ПРОСТЫЕ ИСТИНЫ»
16.45 Экспертиза
17.20 Дорожный патруль
17.45, 19.45 Дежурная часть
18.50 Сериал «ТРОЕ ПРОТИВ ВСЕХ»
20.50 Спокойной ночи, малыши!
20.55 Сериал «ЛЕДИ БОМЖ»
21.50 Сериал «ДНЕВНИК УБИЙЦЫ»
22.50 Вести +
23.30 Х.ф. «МЕСТО ВСТРЕЧИ ИЗМЕНИТЬ НЕЛЬЗЯ», 1 серия
00.55 Фигурное катание: чемпионат Европы, пары, короткий танец

НТВ

05.59 Утро на НТВ
06.00, 06.30, 07.00, 07.30, 08.00, 08.30, 10.00, 12.00, 14.00, 15.00, 16.00, 17.00, 18.00, 19.00, 22.00 Сегодня
09.15 Один за всех
10.25 Погода на завтра
10.30 Намедни
12.05 Сериал «ДОСЬЕ ДЕТЕКТИВА ДУБРОВСКОГО»
14.05 Женский взгляд
14.35 Сериал «ОНА НАПИСАЛА УБИЙСТВО»
15.35 Принцип «Домино»
17.05 Сериал «ГАНГСТЕРСКИЕ ВОЙНЫ»
18.20 Внимание: розыск!
19.35, 23.15 Сериал ПРАВО НА ЗАЩИТУ
20.45 Сериал «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ»
22.35 Сериал «СЕКС В БОЛЬШОМ ГОРОДЕ»
00.20 Гордон

СТС

06.00 Сериал «ЛЕТО НАШЕЙ ТАЙНЫ»
06.50, 07.15, 07.40, 11.35, 12.00, 12.25 Мультфильмы
08.05 Док. сериал «Удивительные животные – 4»
08.30 Док. сериал «Фантастические существа»
09.00, 01.40 Сериал «ЖЕНЩИНА-ПОЛИЦЕЙСКИЙ»
09.55, 14.45, 03.20 О, счастливчик!
10.40 Сериал «ЗЕМЛЯ: ПОСЛЕДНИЙ КОНФЛИКТ – 2»
13.00 ТВ-клуб
13.30, 02.35 Сериал «ЛУС-МАРИЯ»
14.30, 23.55 Наши песни
15.30, 19.30, 00.50 Окна
16.25 Х.ф. «СНЫ АРИЗОНЫ»
19.00, 21.00 Шоу Бенни Хилла
20.30 Сериал «МИСТЕР БИН»
21.30 Х.ф. «ФЛЭШ ГОРДОН»
00.10 Империя страсти

Вторник, 21 января

1

06.00 Доброе утро
09.00, 12.00, 15.00, 18.00 Новости
09.15, 19.00 Сериал «ЗЕМЛЯ ЛЮБВИ, ЗЕМЛЯ НАДЕЖДЫ»
10.05 Сериал «РУССКИЙ ТРАНЗИТ»
11.05 Шутка за шуткой
11.35 Мультфильм
12.15 Х.ф. «СЦЕНАРИЙ УБИЙСТВА»
14.00, 00.20 Новый день
15.15 Сериал «ЛЮБОВЬ И ПРЕДАТЕЛЬСТВО»
16.00, 21.40 Сериал «РУССКИЕ В ГОРОДЕ АНГЕЛОВ»
17.00 Большая стирка
18.30 Спецрепортаж: «Наши в Голливуде»
20.00 Слабое звено
21.00, 23.30 Время
22.45 Д.ф. «Живой Высоцкий», 2 серия
23.50 Новый день
00.50 Апология
01.55 Сериал «НЕУДЕРЖИМЫЙ»

РОССИЯ

05.45 Доброе утро, Россия
08.45, 20.55 Сериал «ЛЕДИ БОМЖ»
09.40, 21.50 Сериал «ДНЕВНИК УБИЙЦЫ»
10.30, 16.45 Экспертиза
10.40, 17.45, 19.45 Дежурная часть
11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести
11.20 Сериал «ПУАРО АГАТЫ КРИСТИ»
12.10 Х.ф. «ЧЕРНЫЙ ТРЕУГОЛЬНИК», 1 серия
13.30 Колоссальное хозяйство
14.20 Что хочет женщина
15.10 Сериал «КОМИССАР РЕКС»
16.15 Сериал «ПРОСТЫЕ ИСТИНЫ»
17.20, 02.15 Дорожный патруль
18.50 Сериал «ТРОЕ ПРОТИВ ВСЕХ»
20.50 Спокойной ночи, малыши!
22.50 Вести +
23.30 Х.ф. «МЕСТО ВСТРЕЧИ ИЗМЕНИТЬ НЕЛЬЗЯ», 2 серия
00.55 Фигурное катание: чемпионат Европы, женщины, короткий танец

НТВ

05.59 Утро на НТВ
06.00, 06.30, 07.00, 07.30, 08.00, 08.30, 10.00, 11.00, 12.00, 14.00, 15.00, 16.00, 17.00, 18.00, 19.00, 22.00 Сегодня
09.05 Сериал «СКОРАЯ ПОМОЩЬ – 6»
10.20 Погода на завтра
10.25 Док. сериал «Национальная безопасность»
11.05 Кулинарный поединок
12.05 Сериал «ДОСЬЕ ДЕТЕКТИВА ДУБРОВСКОГО»
14.05 Криминал
14.25 Сериал «ОНА НАПИСАЛА УБИЙСТВО»
15.25 Принцип «Домино»
17.05, 20.45 Сериал «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ»
18.20 Док. сериал «Преступление и наказание»
19.35, 23.15 Сериал ПРАВО НА ЗАЩИТУ
22.35 Сериал «СЕКС В БОЛЬШОМ ГОРОДЕ»
00.20 Гордон
01.15 Сериал «СОЛДАТЫ УДАЧИ»

СТС

06.00 Сериал «ЛЕТО НАШЕЙ ТАЙНЫ»
06.50, 07.15, 07.40, 11.35, 12.00, 12.25 Мультфильмы
08.05, 18.30 Док. сериал «Удивительные животные – 4»
08.30 Док. сериал «Фантастические существа»
09.00, 01.20 Сериал «ЖЕНЩИНА-ПОЛИЦЕЙСКИЙ»
09.55, 14.45, 03.00 О, счастливчик!
10.40 Сериал «ЗЕМЛЯ: ПОСЛЕДНИЙ КОНФЛИКТ – 2»
13.00 ТВ-клуб
13.30, 02.15 Сериал «ЛУС-МАРИЯ»
14.30, 23.35 Наши песни
15.30, 19.30, 00.30 Окна
16.25 Х.ф. «ФЛЭШ ГОРДОН»
19.00, 21.00 Шоу Бенни Хилла
20.30 Сериал «МИСТЕР БИН»
21.30 Х.ф. «ЛЕГКАЯ ЖИЗНЬ»
23.50 Империя страсти

Среда, 22 января

1

06.00 Доброе утро
09.00, 12.00, 15.00, 18.00 Новости
09.15, 19.00 Сериал «ЗЕМЛЯ ЛЮБВИ, ЗЕМЛЯ НАДЕЖДЫ»
10.10 Сериал «РУССКИЙ ТРАНЗИТ»
11.05 Кумиры
11.35 Мультфильм
12.15 Х.ф. «СУВЕНИР ДЛЯ ПРОКУРОРА»
14.00, 14.30, 23.50, 00.20 Новый день
15.15 Сериал «ЛЮБОВЬ И ПРЕДАТЕЛЬСТВО»
16.00, 21.40 Сериал «РУССКИЕ В ГОРОДЕ АНГЕЛОВ»
17.00 Большая стирка
18.30 Смехопанорама
20.00 Русская рулетка
21.00, 23.30 Время
22.45 Д.ф. «Живой Высоцкий», 3-я серия
00.50 Апология
01.55 Сериал «НЕУДЕРЖИМЫЙ»

РОССИЯ

05.45 Доброе утро, Россия
08.45, 20.55 Сериал «ЛЕДИ БОМЖ»
09.40, 21.50 Сериал «ДНЕВНИК УБИЙЦЫ»
10.30, 16.45 Экспертиза
10.40, 17.45, 19.45 Дежурная часть
11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести
11.20 Сериал «ПУАРО АГАТЫ КРИСТИ»
12.10 Х.ф. «ЧЕРНЫЙ ТРЕУГОЛЬНИК», 2 серия
13.30 Москва – Минск
14.20 Что хочет женщина
15.10 Сериал «КОМИССАР РЕКС»
16.15 Сериал «ПРОСТЫЕ ИСТИНЫ»
17.20, 02.10 Дорожный патруль
18.50 Сериал «ТРОЕ ПРОТИВ ВСЕХ»
20.50 Спокойной ночи, малыши!
22.50 Вести +
23.30 Х.ф. «МЕСТО ВСТРЕЧИ ИЗМЕНИТЬ НЕЛЬЗЯ», 3 серия
00.50 Фигурное катание: чемпионат Европы, пары, произвольная программа

НТВ

05.59 Утро на НТВ
06.00, 06.30, 07.00, 07.30, 08.00, 08.30, 10.00, 11.00, 12.00, 14.00, 15.00, 16.00, 17.00, 18.00, 19.00, 22.00 Сегодня
09.05 Сериал «СКОРАЯ ПОМОЩЬ – 6»
10.20 Погода на завтра
10.25 Очная ставка
11.05 Шоу Елены Степаненко
12.05 Сериал «ДОСЬЕ ДЕТЕКТИВА ДУБРОВСКОГО»
14.05 Криминал
14.25 Сериал «ОНА НАПИСАЛА УБИЙСТВО»
15.25 Принцип «Домино»
17.05, 20.45 Сериал «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ»
18.20 Чистосердечное признание
19.35, 23.15 Сериал ПРАВО НА ЗАЩИТУ
22.35 Сериал «СЕКС В БОЛЬШОМ ГОРОДЕ»
00.20 Гордон
01.15 Сериал «СОЛДАТЫ УДАЧИ»

СТС

06.00 Сериал «ЛЕТО НАШЕЙ ТАЙНЫ»
06.50, 07.15, 07.40, 11.35, 12.00, 12.25 Мультфильмы
08.05, 18.30 Док. сериал «Удивительные животные – 4»
08.30 Док. сериал «Фантастические существа»
09.00, 01.30 Сериал «ЖЕНЩИНА-ПОЛИЦЕЙСКИЙ»
09.55, 14.45, 03.10 О, счастливчик!
10.40 Сериал «ЗЕМЛЯ: ПОСЛЕДНИЙ КОНФЛИКТ – 2»
13.00 ТВ-клуб
13.30, 02.25 Сериал «ЛУС-МАРИЯ»
14.30, 23.45 Наши песни
15.30, 19.30, 00.40 Окна
16.25 Х.ф. «ЛЕГКАЯ ЖИЗНЬ»
19.00, 21.00 Шоу Бенни Хилла
20.30 Сериал «МИСТЕР БИН»
21.30 Х.ф. «АФЕРИСТ»
00.00 Империя страсти

Четверг, 23 января

1

06.00 Доброе утро
09.00, 12.00, 15.00, 18.00 Новости
09.15, 19.00 Сериал «ЗЕМЛЯ ЛЮБВИ, ЗЕМЛЯ НАДЕЖДЫ»
10.10 Сериал «РУССКИЙ ТРАНЗИТ»
11.05 Смехопанорама
11.35 Мультфильм
12.15 Х.ф. «ВСТРЕЧА НА ЭЛЬБЕ»
14.10 Спецрепортаж: «От звезды до креста»
14.30 Новый день
15.15 Сериал «ЛЮБОВЬ И ПРЕДАТЕЛЬСТВО»
16.00, 21.40 Сериал «РУССКИЕ В ГОРОДЕ АНГЕЛОВ»
17.00 Большая стирка
18.30 Сами с усами
20.00 Слабое звено
21.00, 23.30 Время
22.45, 23.50 Д.ф. «Живой Высоцкий», 4 и 5 серии
00.35 Апология
01.55 Сериал «НЕУДЕРЖИМЫЙ»

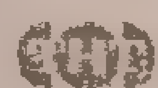
РОССИЯ

05.45 Доброе утро, Россия
08.45, 20.55 Сериал «ЛЕДИ БОМЖ»
09.40, 21.50 Сериал «ДНЕВНИК УБИЙЦЫ»
10.30, 16.45 Экспертиза
10.40, 17.45, 19.45 Дежурная часть
11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести
11.20 Сериал «ПУАРО АГАТЫ КРИСТИ»
12.10 Х.ф. «ЧЕРНЫЙ ТРЕУГОЛЬНИК», 3 серия
13.30 Вся Россия
14.20 Что хочет женщина
15.10 Сериал «КОМИССАР РЕКС»
16.15 Сериал «ПРОСТЫЕ ИСТИНЫ»
17.20, 02.20 Дорожный патруль
18.50 Сериал «ТРОЕ ПРОТИВ ВСЕХ»
20.50 Спокойной ночи, малыши!
22.50 Вести +
23.30 Х.ф. «МЕСТО ВСТРЕЧИ ИЗМЕНИТЬ НЕЛЬЗЯ», 4 серия
01.00 Фигурное катание: чемпионат Европы, оригинальный танец

НТВ

05.59 Утро на НТВ
06.00, 06.30, 07.00, 07.30, 08.00, 08.30,

[illegible] 11.00, 12.00, 14.00, 15.00, 16.00, [illegible], 18.00, 19.00, 22.00 Сегодня
09.05 Сериал «СКОРАЯ ПОМОЩЬ – 6»
10.20 Погода на завтра
10.25 Чистосердечное признание
11.05 Квартирный вопрос
12.05 Сериал «ДОСЬЕ ДЕТЕКТИВА ДУБРОВСКОГО»
14.05 Криминал
14.25 Сериал «ОНА НАПИСАЛА УБИЙСТВО»
15.25 Принцип «Домино»
17.05, 20.45 Сериал «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ»
18.20 Док. сериал «Национальная безопасность»
19.35, 23.15 Сериал ПРАВО НА ЗАЩИТУ
22.35 Сериал «СЕКС В БОЛЬШОМ ГОРОДЕ»
00.20 Гордон
01.15 Сериал «СОЛДАТЫ УДАЧИ»
01.55 Кома



06.00 Сериал «ЛЕТО НАШЕЙ ТАЙНЫ»
06.50, 07.15, 07.40, 11.35, 12.00, 12.25 Мультфильмы
08.05, 18.30 Док. сериал «Удивительные животные – 4»
08.30 Док. сериал «Фантастические существа»
09.00, 01.35 Сериал «ЖЕНЩИНА-ПОЛИЦЕЙСКИЙ»
09.55, 14.45, 03.15 О, счастливчик!
10.40 Сериал «ЗЕМЛЯ: ПОСЛЕДНИЙ КОНФЛИКТ – 2»
13.00 ТВ-клуб
13.30, 02.30 Сериал «ЛУС-МАРИЯ»
14.30, 23.50 Наши песни
15.30, 19.30, 00.45 Окна
16.25 Х.ф. «АФЕРИСТ»
19.00, 21.00 Шоу Бенни Хилла
20.30 Сериал «МИСТЕР БИН»
21.30 Х.ф. «КУШЕТКА В НЬЮ-ЙОРКЕ»
00.05 Империя страсти

Пятница, 24 января



06.00 Доброе утро
09.00, 12.00, 15.00, 18.00 Новости
09.15, 19.00 Сериал «ЗЕМЛЯ ЛЮБВИ, ЗЕМЛЯ НАДЕЖДЫ»
10.10 Сериал «РУССКИЙ ТРАНЗИТ»
11.05 Сами с усами
11.40 Сериал «ТВИНИСЫ»
[illegible].15 Х.ф. «СМЕШНЫЕ ЛЮДИ»
14.00 Фигурное катание: чемпионат Европы, женщины, произвольная программа
[illegible].15 Сериал «ЛЮБОВЬ И ПРЕДАТЕЛЬСТВО»
[illegible] Сериал «РУССКИЕ В ГОРОДЕ [illegible]»
[illegible]
[illegible]

19.55 Поле чудес
21.00 Время
21.35 Большой концерт
23.30 Х.ф. «КРАСОТА ПО-АМЕРИКАНСКИ»
01.40 Х.ф. «ИЗЛУЧИНЫ МИССУРИ»



05.45 Доброе утро, Россия
08.45 Сериал «ЛЕДИ БОМЖ»
09.40 Сериал «ДНЕВНИК УБИЙЦЫ»
10.30, 16.45 Экспертиза
10.40, 19.45 Дежурная часть
11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести
11.20 Сериал «ПУАРО АГАТЫ КРИСТИ»
12.25 Д.ф. «Французский сон»
13.30 Мусульмане
14.20 Моя семья
15.15 Комната смеха
16.15 Сериал «ПРОСТЫЕ ИСТИНЫ»
17.20 Сам себе режиссер
18.50 Аншлаг
20.50 Спокойной ночи, малыши!
20.55 Х.ф. «ГАНГСТЕРЫ В ОКЕАНЕ»
23.30 Х.ф. «МЕСТО ВСТРЕЧИ ИЗМЕНИТЬ НЕЛЬЗЯ», 5 серия
01.20 Фигурное катание: чемпионат Европы, мужчины, короткая программа
02.40 Дорожный патруль



05.59 Утро на НТВ
06.00, 06.30, 07.00, 07.30, 08.00, 08.30, 10.00, 11.00, 12.00, 14.00, 15.00, 16.00, 17.00, 18.00, 19.00 Сегодня
09.05 Сериал «СКОРАЯ ПОМОЩЬ – 6»
10.20 Погода на завтра
10.25 Док. сериал «Преступление и наказание»
11.05 Растительная жизнь
11.35 Вы будете смеяться!
12.05 Женский взгляд
12.35 Х.ф. «САША-САШЕНЬКА»
14.05 Криминал
14.25 Сериал «ОНА НАПИСАЛА УБИЙСТВО»
15.25 Принцип «Домино»
17.05 Сериал «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ»
18.20 Очная ставка
19.35 Свобода слова
20.55 Х.ф. «ИЗ РОССИИ С ЛЮБОВЬЮ»
23.10 Все сразу!
23.50 Х.ф. «ПОДЗЕМКА»
01.45 Сериал «СОЛДАТЫ УДАЧИ»



06.00 Сериал «ЛЕТО НАШЕЙ ТАЙНЫ»
06.50, 07.15, 07.40, 11.35, 12.00, 12.25 Мультфильмы
08.05, 18.30 Док. сериал «Удивительные животные – 4»
08.30 Док. сериал «Фантастические существа»
09.00, 01.35 Сериал «ЖЕНЩИНА-ПОЛИЦЕЙСКИЙ»
09.55, 14.45, 03.15 О, счастливчик!
10.40 Сериал «ЗЕМЛЯ: ПОСЛЕДНИЙ КОНФЛИКТ – 2»
13.00 ТВ-клуб
13.30, 02.30 Сериал «ЛУС-МАРИЯ»
14.30, 23.50 Наши песни
15.30, 19.30, 00.45 Окна
16.25 Х.ф. «КУШЕТКА В НЬЮ-ЙОРКЕ»
19.00, 21.00 Шоу Бенни Хилла
20.30 Сериал «МИСТЕР БИН»
21.30 Х.ф. «НОЧЬ НАД ГОРОДОМ»
00.05 Империя страсти

Суббота, 25 января



07.00, 10.00, 14.00, 18.00 Новости
07.10 Сериал «ФЛИППЕР»
07.55 Сериал «ТВИНИСЫ»
08.20 Играй, гармонь любимая!
09.00 Слово пастыря
09.15 Здоровье
10.10 Смак
10.30 Смехопанорама
11.05 Фигурное катание: чемпионат Европы, танцы, произвольная программа
12.15 Док. сериал «Кремль 9»
13.00 Путешествия натуралиста
13.30 Новый день
14.15 Юрий Башмет – народный альтист
14.45 В мире животных
15.25 Д.ф. «Бастион на Волге»
16.15 Х.ф. «ПОЛИЦЕЙСКИЙ ПО НАЙМУ»
18.15 Шутка за шуткой
18.40 Х.ф. «СТРЯПУХА»
20.00 Кто хочет стать миллионером?
21.00 Время
21.25 Х.ф. «УТРЕННИК ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ»
22.25 Церемония вручения премии Национальной Киноакадемии России «Золотой орел»
01.00 Дибров-party: русское кино



06.15 Х.ф. «УТРЕННИЕ ПОЕЗДА»
07.40 Сериал «ДРАКОША И КОМПАНИЯ»
08.05 Студия «Здоровье»
08.35 Золотой ключ
09.00 Док. сериал «Оружие России»
09.35 Два рояля
10.25 Сам себе режиссер
11.20 Сто к одному
12.15 В поисках приключений
13.10 Клуб сенаторов
14.00, 20.00 Вести
14.20 Х.ф. «ЭТА ЖЕНЩИНА В ОКНЕ»
16.00 Юрий Башмет приглашает...
17.45 Обовсем!
18.00 Моя семья
19.00 Аншлаг
20.25 Зеркало
20.50 Х.ф. «ДВОЙНИК»
22.55 Х.ф. «РОКОВОЕ ВЛЕЧЕНИЕ»
01.15 Фигурное катание: чемпионат Европы, мужчины, произвольная программа



06.55, 08.05 Х.ф. «ИЗ РОССИИ С ЛЮБОВЬЮ»
08.00, 10.00, 11.00, 12.00, 13.00, 15.00, 16.00, 17.00, 18.00, 19.00 Сегодня
08.50 Без рецепта
09.30 Путешествия натуралиста
09.55 Погода на завтра
10.05 Кулинарный поединок
11.05 Квартирный вопрос
12.05 Профессия – репортер
12.30 Служба спасения
13.05 Х.ф. «ХОЗЯИН ТАЙГИ»
14.50 Вкусные истории
15.05 Своя игра
16.20 Женский взгляд
17.05 Шоу Елены Степаненко
18.05 Док. сериал «Бушующая планета»
19.30 Х.ф. «ЧЕЛЮСТИ-2»
21.35 Х.ф. «ВИЗА НА СМЕРТЬ»
23.25 Профессиональный бокс: Мохаммед Али против Джо Фрезера
00.25 Х.ф. «ИГРА С ОГНЕМ»



07.00, 16.30 Сериал «НА КРАЮ ВСЕЛЕННОЙ – 3»
07.50 Х.ф. «НОЧЬ НАД ГОРОДОМ»
10.00 Док. сериал «Путешествия с Национальным Географическим Обществом»
11.00, 01.10 Док. сериал «Час Дискавери»
12.00 Док. сериал «Удивительные миры»
12.30, 20.30 Сериал «МИСТЕР БИН»
13.00, 13.15, 14.30, 15.00, 16.00 ТНТ-Спорт
17.30 Х.ф. «В ПОИСКАХ КАПИТАНА ГРАНТА», 1 серия
19.00, 21.00 Шоу Бенни Хилла
19.30, 02.10 Сериал «ДИАГНОЗ: УБИЙСТВО»
21.30 Х.ф. «ЧУВАКИ»
23.25 Х.ф. «И ОПУСКАЕТСЯ ТЬМА»

Воскресенье, 26 января



07.00, 10.00, 14.00 Новости
07.10 Сериал «ФЛИППЕР»
07.55 Сериал «ТВИНИСЫ»
08.15 Армейский магазин
08.45 Мультфильм
09.10 Дог-шоу
10.10 Непутевые заметки
10.30 Пока все дома
11.05 Властелин вкуса
12.00 «Кремль 9». «Полк специального назначения»
12.45 Клуб путешественников
13.30 Умницы и умники
14.20 Сериал «ПОГОДА»
15.15 Фильм Юрия Озерова «Операция «Уран»
16.05 Х.ф. НАРИСОВАННОЕ КИНО. ПО-ВЗРОСЛОМУ. «МАЛЕНЬКИЕ СОЛДАТЫ»
18.00 Времена
19.10 Фигурное катание. Чемпионат Европы. Показательные выступления. Передача из Швеции
20.15 «Кривое зеркало», представляет...
22.10 Х.ф. БОЛЬШОЕ КИНО. УЭСЛИ СНАЙПС В «ЗОНА ВЫСАДКИ»
00.10 Х.ф. ДИНА КОРЗУН И ЧУЛПАН ХАМАТОВА В КРИМИНАЛЬНОЙ «СТРАНА ГЛУХИХ»



06.25 Х.ф. «4.0 В ПОЛЬЗУ ТАНЕЧКИ»
07.50 Сериал «ДРАКОША И КОМПАНИЯ»
08.15 Русское лото
09.05 ТВ Бинго-шоу
09.35 Неделя в городе
10.15 Утренняя почта
10.50 Городок
11.20 Х.ф. «НЕИСПРАВИМЫЙ»
13.10 Парламентский час
14.00 Вести
14.20 Вокруг света
15.15 Диалоги о животных
16.10 Док. сериал «Создать группу «А»
17.05 Комната смеха
18.00 Х.ф. «ДУРАКАМ ЗАКОН НЕ ПИСАН»
19.50 В «Городке»
20.00 Вести недели
21.10 Специальный корреспондент
21.35 Х.ф. «ВСПОМНИТЬ ВСЕ»
23.55 Х.ф. «ШИЗОФРЕНИЯ»



07.10 Сериал «ПОЛУНДРА!»
07.40 Вкусные истории
08.00, 10.00, 11.00, 12.00, 13.00, 15.00, 16.00, 17.00, 18.00 Сегодня
08.05 Х.ф. «АНТОН ИВАНОВИЧ СЕРДИТСЯ»
09.20 Шар удачи
09.55 Погода на неделю
10.05 Док. сериал «Бушующая планета»
11.05 Растительная жизнь
11.40 Вы будете смеяться!
12.05 Влияние
13.05 Х.ф. «ЛЕДИ ГАМИЛЬТОН: МЕЖДУ БЕСЧЕСТЬЕМ И ЛЮБОВЬЮ»
15.05 Своя игра
16.20 Док. сериал «Истории охотника за крокодилами»
16.45, 17.05 Принцип «Домино»
18.05 Один за всех
18.55 Х.ф. «ПОСЛЕДНИЙ БОЙСКАУТ»
21.00 Намедни
22.30 Х.ф. «КРОВЬ И ВИНО»
00.30 Сериал «КЛАН СОПРАНО»

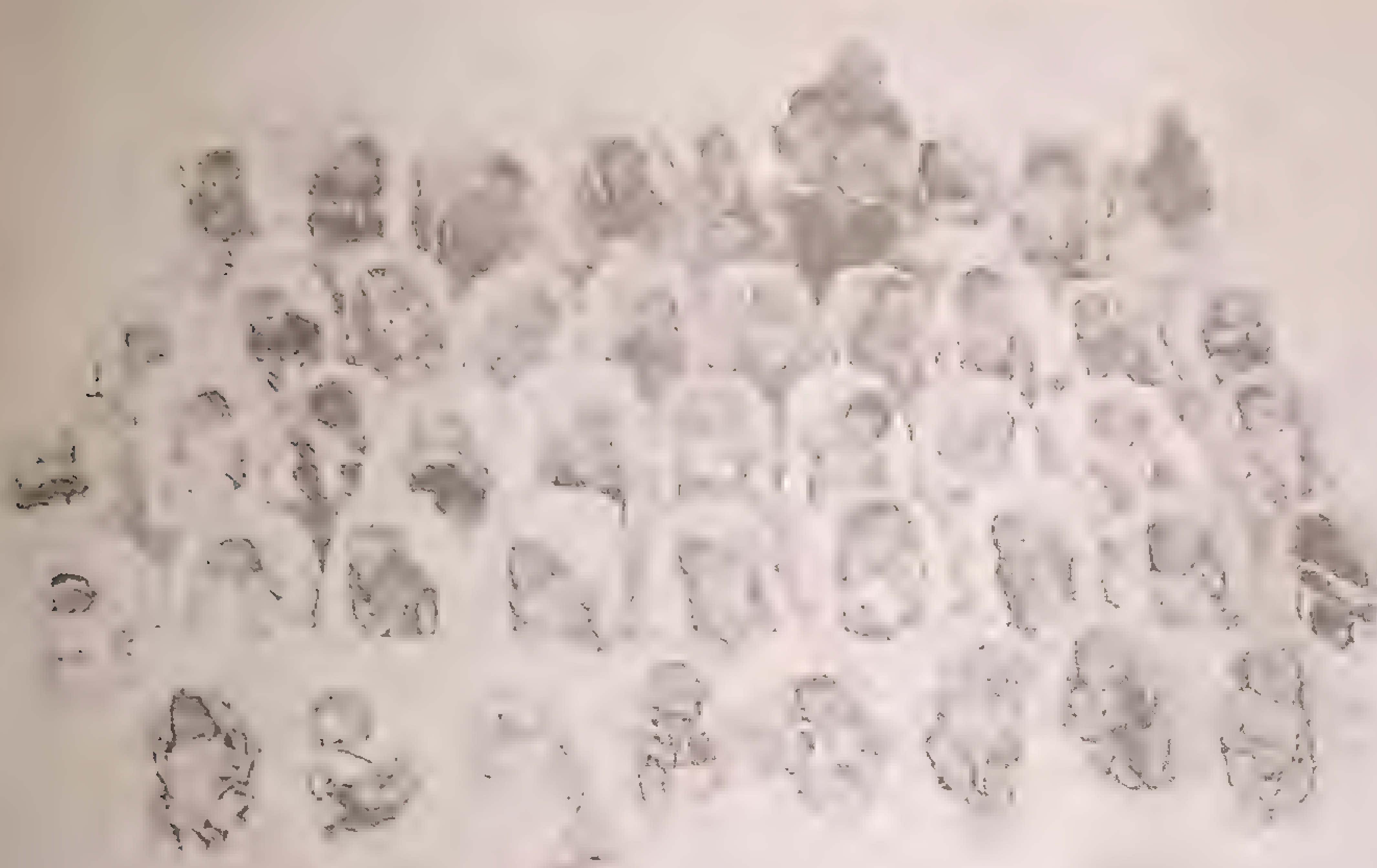


07.00, 16.30 Сериал «НА КРАЮ ВСЕЛЕННОЙ – 3»
07.50 Х.ф. «ДВОЙНАЯ СТАВКА»
09.30 Док. сериал «Фантастические существа»
10.00 Док. сериал «Путешествия с Национальным Географическим Обществом»
11.00 Док. сериал «Час Дискавери»
12.00 Док. сериал «Удивительные миры»
12.30, 20.30 Сериал «МИСТЕР БИН»
13.00, 13.45, 14.00, 14.45, 15.15, 16.00, 16.10 ТНТ-Спорт
17.30 Х.ф. «В ПОИСКАХ КАПИТАНА ГРАНТА», 2 серия
19.00, 21.00 Шоу Бенни Хилла
19.30 Сериал «ДИАГНОЗ УБИЙСТВО»
21.30 Х.ф. «ПУРПУРНАЯ ДИВА»
23.25 Х.ф. «ПОРОЧНЫЕ КРУГИ»
01.15 Титаны рестлинга на ТНТ
02.05 Сериал «ДИАГНОЗ: УБИЙСТВО

Почему – не просто хорошие новости

В ПОТОКЕ малосъедобных итогов ушедшего года (последний - надеемся! - теракт в Грозном против Дома правительства, чем не новогодний подарок?) есть, тем не менее, два итога особенных. Путин вскользь сказал, что ждали от переписи: покажет 143 млн наличных россиян, а она показала - 145. А затем его советник по экономике Илларионов, обстоятельно анализируя результаты 2002-го, специально подчеркнул непрерывный за последние четыре года рост рождаемости и снижение детской смертности в России.

- *Господи, твоя воля!* - восклицаю я, немолодой, не склонный к чувствительности человек. - *Что же мы за народ удивительный такой, неистребимый! Ведь всего-то чуть-чуть полегчало - и пожалуйста. Как трава, заждавшаяся дождя, пошли в рост.*



В том-то и дело, что ничуть не золотые горы нужны нам. Пусть они остаются Березовскому с Чубайсом, - раз иначе сегодня нельзя. Пусть себе плодятся по-тараканьи чиновники, - раз, опять же, без этого никуда. Пусть там они все между собой «делятся», «разбираются», «крышуют». Для нас это все равно, что другая зона. Как две их: лагерь и элита. Вторая помаленьку перетекает в первую (хочется надеяться, что со временем это перетекание будет ускоряться-шириться), первая подпитывает вторую, но в обшем это вне нашей с вами нормальной человеческой жизни.

Обеспечьте простым людям минимум. Уверенность в завтрашнем дне, - чтобы не плодить сирот. Относительную стабильность, - чтобы не боялись вообще рожать. Специальное по делу, по уму внимание к материнству-детству, - что в обычае во всем цивилизованном мире.

И никакое китайское нашествие на Дальний Восток и Сибирь не будет нам страшно. Не переведутся у пенсионеров кормильцы к 2050 году. Не вымрет Россия ни через тысячу, ни через миллион лет.

Владимир СИДОРОВ

Наши святцы

Приключения в Египте

Предупрежденный во сне ангелом о том, что царь Ирод умышляет убить новорожденного Иисуса, - Иосиф разбудил семью. Быстро собрались и двинулись в Египет, куда наказал уходить ангел. Иисусову семейству сопутствовал Иаков, сводный брат Господа, сын Иосифа от первой жены.

Священное Писание, то есть в данном случае Четвероевангелие, молчит об обстоятельствах этого путешествия. Сохранились они в Священном Писании - позднее записанных устных рассказах.

Вроде бы по пути разбойники хотели отнять у беглецов осла, на котором ехала Мария с младенцем. Однако атаман удивился красоте сладко спавшего Христа.

- Если бы Господь обзавелся ребенком, - сказал он, - у него не получился бы лучше!

И велел отпустить странников с миром.

- Это тебе зачтется, - пообещала Мария.

Впоследствии атаман оказался распятым на Голгофе по соседству с Иисусом. Он просил Спасителя помолиться и за него, на что последовал известный ответ:

- Ныне же будешь со мной в Царствии Небесном!..

На подходе к египетскому городу Ермополю росло большое персиковое дерево. Оно почиталось священным, и в нем жил особый бес. При приближении наших странников бес сбежал, а дерево само наклонилось им навстречу, чтоб они могли сорвать себе плодов. Затем оно распрямилось так, чтоб укрыть их тенью. За это ему была дарована вечная жизнь, а его листьям - исцеляющая сила.

И другое дерево, смоковница, услужило Святому Семейству. Пока Иосиф отлучился в город купить еды, оно раздвоило крону. Часть заслонила мать с ребенком от солнца, другая, наклонясь до земли, подостлалась ветками как ложе.

О том, сколько Иосиф с женой и сыном пробыли в Египте, говорили по-разному. Называли срок от двух до семи лет. Евангелие же ограничилось кратким: «до умертвия Иродова».

Когда Ирода-детоубийцу, гнившего заживо от неизлечимой болезни, сожрали черви, - ангел, опять явившийся Иосифу, скомандовал идти назад. И Святое Семейство направилось к себе в Галилею, в Назарет, откуда предустановлено было начаться [illegible] земному пути Спасителя...

20 января. Собор Предтечи и Крестителя Господня Иоанна.

Рука, крестившая Христа

Ирод пировал, и Саломея плясала перед ним и, по наущению матери, потребовала себе в награду голову Иоанна Крестителя - в севастийском дворце. Похоронили ученики обезглавленного Предтечу там же, в Севастии, возле гробницы пророка Елисея.

В скором времени евангелист Лука, проходя по пути домой, в родную Антиохию, через Самарию, специально зашел в Севастию. Было у него намерение забрать останки Иоанна и перезахоронить в Антиохии. Но севастийцы-христиане этому воспротивились. Все же Луке удалось «отъять» от святых мощей правую руку, крестившую Христа в Иордане. Ею он и одарил родной город в благодарность «за свое в нем воспитание».

Антиохийцы благоговейно сохраняли чудотворную десницу вплоть до воцарения Юлиана-отступника. Когда же, по его приказу, началось гонение на христиан и уничтожение христианских святынь, - замуровали ковчежец с рукой в каменной колонне. Так и вышло, что тело Крестителя было сожжено, а голова и рука, хранившиеся отдельно, - уцелели. Впрочем, есть историки церкви, считающие, что тело успели подменить.

Юлиан-отступник вскоре погиб, и антиохийцы снова выставили руку Предтечи в храме. Как она чудотворила, рассказывает легенда. Вроде б объявился в окрестности чудовищный змей, которому все граждане - и христиане, и язычники - жертвовали каждый год юную красавицу. Как-то жребий пал на дочь одного христианина. День и ночь молил он Иоанна Крестителя об избавлении, но не ограничился молитвами. Запасся пригоршней золотых монет и отправился в храм. И прикладываясь к святой руке в открытом ковчежце, бросил монеты, вроде бы порвался карман. Алчный ключарь кинулся незаметно подбирать «златницы», а человек тем временем откусил у руки кусочек мизинца.

К змею он вышел вместе с дочерью. Когда чудовище разинуло кровожадную пасть, - вбросил ему святую косточку, после чего сатанинское отродье издохло, не сходя с места.

По руке Предтечи антиохийцы определялись с видами на урожай. Если на Воздвиженье она «простиралась», жди урожая на полях, в садах, виноградниках. Если сгибалась - запасайся на зиму у купцов. Урожая Господь не даст.

В.СЕР[illegible]

[illegible] с 20 по 26 января

Овен. Возможна поездка, которая пройдет успешно, или встреча с партнерами из других мест. 21 и 22 января возможны деньги.

Телец. Дела в финансовой сфере оставляют желать лучшего; неделя потребует больших расходов.

Близнецы. Деньги уплывают по всем направлениям - просто беда! Остановить невозможно. Астролог предостерегает от путаницы в финансовых делах, советует со вниманием отнестись ко всем документам.

Рак. Ничего нового происходить не будет, просто в очередной раз напомнят о себе проблемы осени прошлого года.

Лев. Возможны приятные события, связанные с детьми. В плане здоровья неделя неблагоприятна - не испытывайте себя на прочность, проведите профилактику хронических заболеваний.

Дева. Наконец-то удастся приступить к продуктивной работе и заняться серьезной реорганизацией дела. 23-25 января возможно поступление крупной суммы денег.

Весы. Активизируются контакты с партнерами издалека, возможны продуктивные встречи или удачная поездка.

Скорпион. Виды на денежные поступления очень высокие - заработки и спонсорские субсидии. Но для этого надо самым серьезным образом отнестись к делу и не жалеть себя «на трудовом фронте».

Стрелец. Консерватизм сотрудников и собственная оплошность могут привести к тому, что денег на этой неделе не будет. При этом придется отдавать долги, тратиться на детей и родственников.

Козерог. Сфера финансов особенно не радует. Придется исходить много дорог и пересмотреть кипы бумаг, дабы улучшить свои дела. Реален уход крупных сумм. Любые коммерческие мероприятия нежелательны.

Водолей. У служащих возможны проблемы с начальством, к которому следует отнестись с пониманием, поскольку оно тоже может переживать далеко не лучшие времена.

Рыбы. Дела медленно, но верно идут на поправку. Незначительное ослабление энергетики, но до серьезных заболеваний дело не дойдет.

Конкурс «Истории из конвертов»

Сыну 2 года и 9 месяцев. Спрашиваю его:

- Серёжа, ты замёрз?
- Да.
- А что у тебя замёрзло?
- Носик, шапочка, свитерок...

Прислала Светлана Репринцева
г. Таганрог

Приз: В.Кисилевский. «Моя рожа», рассказы о смешном и не очень.

Смекни!

Полицейский-математик

- Доброе утро, сержант, - сказал мистер Мак-Гуир. - Не скажете ли, который час?

- Это очень просто узнать, - ответил сержант Клэнси, который в полицейском участке был признанным математиком. - Просто сложите четверть времени, прошедшего с полуночи до настоящего момента, с половиной времени от настоящего момента до полуночи, и вы получите точное время.

Сможете ли вы узнать точное время, когда происходил этот разговор?

Ответы на задания из № 2

Чайнворд «Музыка»

1. Фицджералд. 2. Дивертисмент. 3. Таривердиев. 4. Виолончелист. 5. Тарантелла. 6. «Африканка». 7. Антраша. 8. Аккордеон. 9. Направник. 10. «Колокольчик». 11. Квартет. 12. Твист. 13. «Трембита». 14. «Аппассионата. 15. Аранжировка. 16. «Аттила». 17 Александров. 18. Вальберх. 19. Хозе. 20. Есипова. 21. Аллегро. 22. Октава. 23. Аппликатура. 24. Армстронг. 25. «Геологи». 26. «Интернационал». 27. Леонкавалло. 28. Орлик. 29. Канон

Линейный кроссворд

[illegible]ом... кинокадрильмотарабристолькавала

Загадки

Ветер. Снег

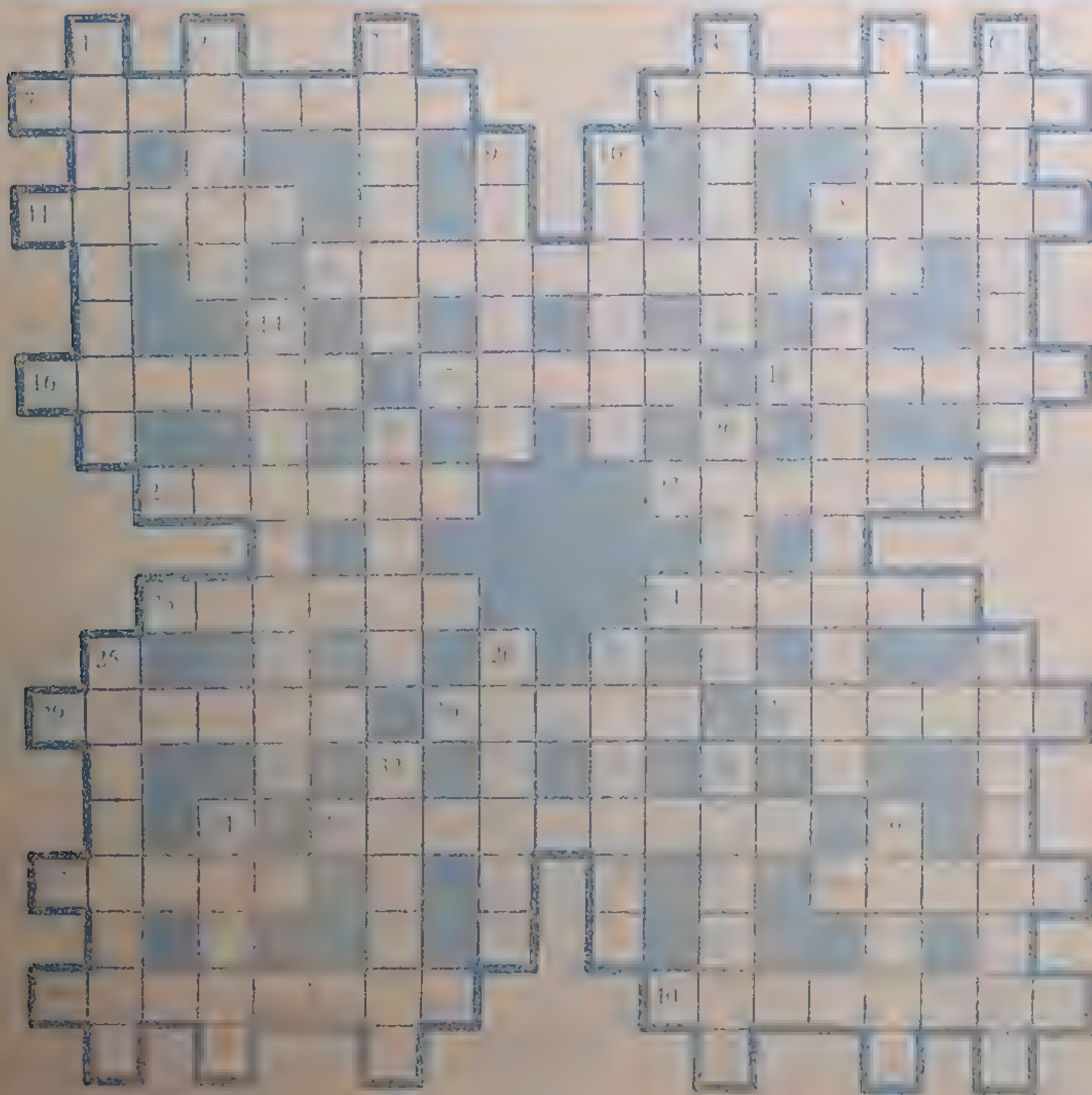
Как разделить заработок?

Если Иван может засадить борозду картошкой за 40 мин, то 6 борозд он засадит за 240 мин. Поскольку он засыпает картошку землей с той же скоростью, то он в состоянии полностью обработать 6 борозд за 480 мин или за 8 часов.

Василий, работая с другими шестью бороздами, засадит их за 120 мин (одну борозду - за 20 мин), а засыплет за 360 мин, что в сумме даст 480 мин, или 8 часов.

Таким образом, проработав 8 часов, каждый из них сделает одинаковый объем работы. Поэтому и Иван, и Василий получат каждый по 50 рублей.

Кроссворд



По горизонтали: **7.** Название Ульяновска до 1924 г. **8.** Страсть. **11.** Герой рассказа М.Горького «Старуха Изергиль». **12.** Спортивный снаряд. **13.** Предводитель антиримских восстаний рабов. **16.** Большой шум. **17.** Официальный документ. **18.** Чувашский советский писатель, очерк «Глубокая борозда». **21.** Русский путешественник, исследователь Центральной Азии. **22.** Вступительная часть литературного произведения. **23.** Венгерский композитор и пианист. **24.** Голландский исследователь Океании и Австралии. **29.** Город в Карелии. **30.** Шахматная фигура. **31.** Одноименное стихотворение М.Лермонтова и А.Пушкина. **35.** Сборник новелл Д.Боккаччо. **37.** Безворсовый ковер с крупными узорами. **38.** Войсковая группа. **39.** Самая высокая вершина Гиндукуша. **40.** Мужская одежда у народов Кавказа.

По вертикали: **1.** Нить в хирургии. **2.** Манильская пенька. **3.** Правый приток Амура. **4.** Украшение из ткани. **5.** Насыщенная жидкость. **6.** Сорт винограда. **9.** Мера веса в России в XVI-XVII вв. **10.** Спортивная игра, возникшая во Франции в XVII веке. **14.** Агрегат для получения стали. **15.** Церковнослужитель. **19.** Денежная единица в Сальвадоре. **20.** Птица семейства ястребиных. **25.** Марка телевизора. **26.** Аккуратный человек. **27.** Наружная оболочка глаза. **28.** Русская гармоника. **32.** Денежное обеспечение в старости. **33.** Торжественный выезд. **34.** Французский живописец; картина «Сабинянка». **36.** Кусок ткани.

Прислала Алла Николаевна АКИМОЧКИНА
с. Красная Поляна,
Краснодарский край

КОПИЛКА
Учредитель-издатель: ЗАО «Издательский дом «КРЕСТЬЯНИН»

Газета зарегистрирована в Комитете РФ по печати. Рег. номер 018999 от 29.06.99 г.

Internet: http://www.krestianin.ru
E-mail: krest@aaanet.ru.

Газета отпечатана в типографии ООО «Батайское полиграфическое предприятие» 346880, г. Батайск, ул. М.Горького, 84.

Адрес для писем: 344018, Ростов-на-Дону, а/я 7552.
Адрес редакции и издателя: Ростов-на-Дону, пр. Буденновский, 80, 9-й этаж.

Объем 1 печатный лист.
Выходит один раз в неделю.
Номер набран и сверстан в компьютерном центре "КРЕСТЬЯНИН".
Редакция: (863-2) 32-86-37.
Отдел подписки: (863-2) 32-39-18.

Главный редактор Б.Я.НАБОЖЕНКО
Розничная цена - договорная.
Номер подписан 13.01.2003 г.
Зак. № 29.
Тираж 221 010 экз.
Общий тираж издании ИД «Крестьянин» - 297 050 экз.

... Безворсовый ковер с крупными узорами. 38. Войсковая группа. 39. Самая высокая вершина Гиндукуша. 40. Мужская одежда у народов Кавказа.

По вертикали: 1. Нить в хирургии. 2. Манильская пенька. 3. Правый приток Амура. 4. Украшение из ткани. 5. Насыщенная жидкость. 6. Сорт винограда. 9. Мера веса в России в XVI-XVII вв. 10. Спортивная игра, возникшая во Франции в XVII веке. 14. Агрегат для получения стали. 15. Церковнослужитель. 19. Денежная единица в Сальвадоре. 20. Птица семейства ястребиных. 25. Марка телевизора. 26. Аккуратный человек. 27. Наружная оболочка глаза. 28. Русская гармоника. 32. Денежное обеспечение в старости. 33. Торжественный выезд. 34. Французский живописец; картина «Сабинянка». 36. Кусок ткани.

Прислала Алла Николаевна ***АКИМОЧКИНА***
с. Красная Поляна,
Краснодарский край

КОЛЫБКА

Учредитель-издатель:
ЗАО "Издательский дом «КРЕСТЬЯНИН»

Газета зарегистрирована в Комитете РФ по печати. Рег. номер 018999 от 29.06.99 г.

Internet: http://www.krestianin.ru
E-mail: krest@aaanet.ru

Газета отпечатана в типографии ООО «Батайское полиграфическое предприятие» 346880, г. Батайск, ул. М.Горького, 84.

Адрес редакции: 344018, Ростов-на-Дону, а/я 7552.
Адрес редакции и издателя: Ростов-на-Дону, пр. Буденновский, 80, 9-й этаж.

Объем 1 печатный лист.
Выходит один раз в неделю.
Номер набран и сверстан в компьютерном центре "КРЕСТЬЯНИН".
Редакция: (863-2) 32-86-57.
Отдел подписки: (863-2) 32-39-18.

Главный редактор
В.Я.НАБОЖЕНКО
Розничная цена - договорная.
Номер подписан 13.01.2003 г.
Зак. № 29.
Тираж 224 010 экз.
Общий тираж изданий ИД «Крестьянин» - 297 050 экз.

КОПИЛКА СОВЕТОВ
№ 7 (189)
13 февраля 2003 г.

Бандитский налёт

Эту историю рассказала мне сторожиха Анна Федоровна Иванова из города Шахты:

- Мы с тридцатилетним напарником, инвалидом Сашей услышали среди ночи, как заскрипели ворота и несколько машин въехало во двор. Я бросилась к окну, но они уже распахнули дверь сторожки и кинулись к нам: молодые, здоровенные парни, в хорошей одежде.

На мне была вязаная шапка. Мигом они натянули ее мне на лицо. Я услышала, как упал Саша. И сама была сбита с ног на пол. Я сорвала шапку и крикнула:

- Сволочи! Что вы делаете?!

В тот же миг получила страшный удар в лицо. Потеряла сознание. Очнулась: Саша лежит обмотанный скотчем, а мне связывают ноги.

- Извини, мамаша, скотча не хватило, - ухмыльнулся один и скрутил мне руки старой рубашкой, которая служила у нас тряпкой.

Я сказала:

- Ну, и зачем нас вяжете? Заприте и делайте свое черное дело.

- Все вы так говорите, - процедил верзила, и я поняла, что это не первое их преступление.

Связал он нас и кинулся к своим во двор. Понимаю по голосам, что хотят они загрузить большую катушку нового кабеля.

Было около четырех ночи. Воровское время! Лежим мы с Сашей словно тюки. Холодно, больно, противно.

Я шепчу "Отче наш" и проклинаю ворюг. Знаю, что нельзя людей проклинать. Да разве ж это люди? Бандиты, душегубы...

Вдруг слышу, ругаются они, что-то у них не получается. А я потихоньку шевелю руками, узлы расслабляю. И молюсь, молюсь. Саша не шевелится, так сильно они его замотали.

А во дворе шум, лязг, матершина. Ага! Подъемный кран сломался! Еще некоторое время потоптались они, сели в свои лимузины и укатили.

Я давай руки распутывать. Развязала, со рта скотч содрала, ноги освободила. Бросилась к Саше. Разрезала, размотала, а он - словно бревно. Кровь в нем остановилась, ни рукой, ни ногой пошевелить не может. Стала я его растирать, кое-как на табурет посадила. Говорю:

- Давай шевели руками-ногами, разминайся, а я пока позвоню в милицию. Выбежала, вижу, собаки наши какие-то вялые из укромных мест вылезают. Виновато поджали хвосты, скулят. Может, бандиты дали им чего, а может, почуяли собачки оружие. Я где-то читала, что если собаки чуют оружие, сильно пугаются.



Добежала до конторы завода, позвонила. Приехала милиция. Менты следы машин посмотрели, окурки подобрали. Определили: сигареты дорогие были. Вот и все их выводы. По сей день никого не нашли, а нас с Сашей затаскали на допросы: вспомните, как они выглядели.

С тех пор минул год. Стресс прошел, время лечит. А раздумья мои такие: навели бандитов на нас свои же. И не простой работяга, а кто-то из начальства, знающий цену всему, что у нас имеется. Бандиты по двору не метались. Они сразу взялись кабель грузить. А стоил он, как оказалось, семь миллионов рублей.

Флория НЕТРЕБЛ

г. Ростов-на-Дону

Между прошлым и будущим

17 февраля (понедельник)

Преподобного Николая-исповедника, игумена Студийского.

Именины: Георгий, Егор, Кирилл, Николай, Сидор, Юрий.

18 февраля (вторник)

День транспортной милиции.

Святой мученицы Агафии.

Именины: Агафья, Макар, Феодосий.

95 лет со дня рождения кинорежиссера Александра Зархи (1908-1997).

19 февраля (среда)

Преподобных Варсонофия Великого и Иоанна Пророка (VI).

Именины: Вукол, Иван, Максим, Мария, Марфа, Христина, Юлиан.

20 февраля (четверг)

Преподобного Луки Елладского (ок. 946).

Именины: Лука, Парфен.

100 лет со дня рождения героя обороны Москвы, генерал-майора Л.М.Доватора (1903-1941).

21 февраля (пятница)

Пророка Захарии.

Именины: Захар, Савва, Федор

22 февраля (суббота)

Международный день поддержки жертв преступлений.

Христианина-подвижника и духовного писателя Петра Дамаскина

Именины: Геннадий, Иннокентий, Никифор, Панкрат.

215 лет со дня рождения немецкого философа Артура Шопенгауэра (1788-1860).

23 февраля (воскресенье)

Благоверной княгини Анны Новгородской

В этот день родились:

125 лет назад - русский художник Казимир Малевич (1878-1935)

100 лет назад - чешский писатель и журналист Юлиус Фучик (1903-1943)

Второе блюдо | Слуга | Хит "Любэ" | Город, Россия | Уборка урожая | Женское имя | Страна, Азия

Основа слуха | Орудие труда | Мебель | Цветок | Испанский художник | Самолет

Составила Любовь Васильевна ДЕМЬЯНЕНКО, ...

Народный барометр

17 февраля

7.51 - 17.37
18.01 - 8.39
Полнолуние (2.53)
17-й лунный день.
Луна в Деве (6.20).
Николай Студеный
Редкий год на Руси в этот день не бывает морозов.

18 февраля

7.48 - 17.39
19.34 - 8.54
18-й лунный день.
Луна в Деве.
Агафья коров от болезней оберегает.

19 февраля

7.46 - 17.41
21.06 - 9.06
19-й лунный день.
Луна в Весах (7.48).
На Вуколу - начало весеннего отела коров.

20 февраля

7.44 - 17.43
22.38 - 9.17
20-й лунный день.
Луна в Весах.
Лука. Пекут пирожки с луком. Поминают усопших.

21 февраля

7.41 - 17.46
— - 9.28
21-й лунный день.
Луна в Скорпионе (9.11).
На Захария готовят серпы на лето.

22 февраля

7.39 - 17.48
0.10 - 9.42
22-й лунный день.
Луна в Скорпионе.
Никифоры-Панкраты.
Зима темными ночами убегает.

23 февраля

7.36 - 17.50
1.43 - 9.59
Последняя четверть (19.48).
23-й лунный день.
Луна в Стрельце (11.48).
На Прохора - поворот к теплу.

Метеопрогноз

"На солнце иней в день морозный..."

В конце текущей недели вероятны осадки в виде снега, мокрого снега, по западному Кавказу - с дождем. Ночью и утром - туманы, слабый гололед. Ветер переменных направлений, слабый и умеренный. Температура воздуха: ночью -2...-7, по северу региона до -10, по югу - около 0; днем 0...-5, на юге +4...+7.

На следующей неделе вероятность осадков небольшая. Ветер преимущественно восточный умеренный. Температура воздуха: ночью -3...-8, по северу до -13...-15; днем 0...-6.

Анекдот, да и только!

6 утра. Пьяный мужик на остановке держится за столб и шатается. Рядом стоит бабка и ворчит:

- . .*Нажрался с утра!*

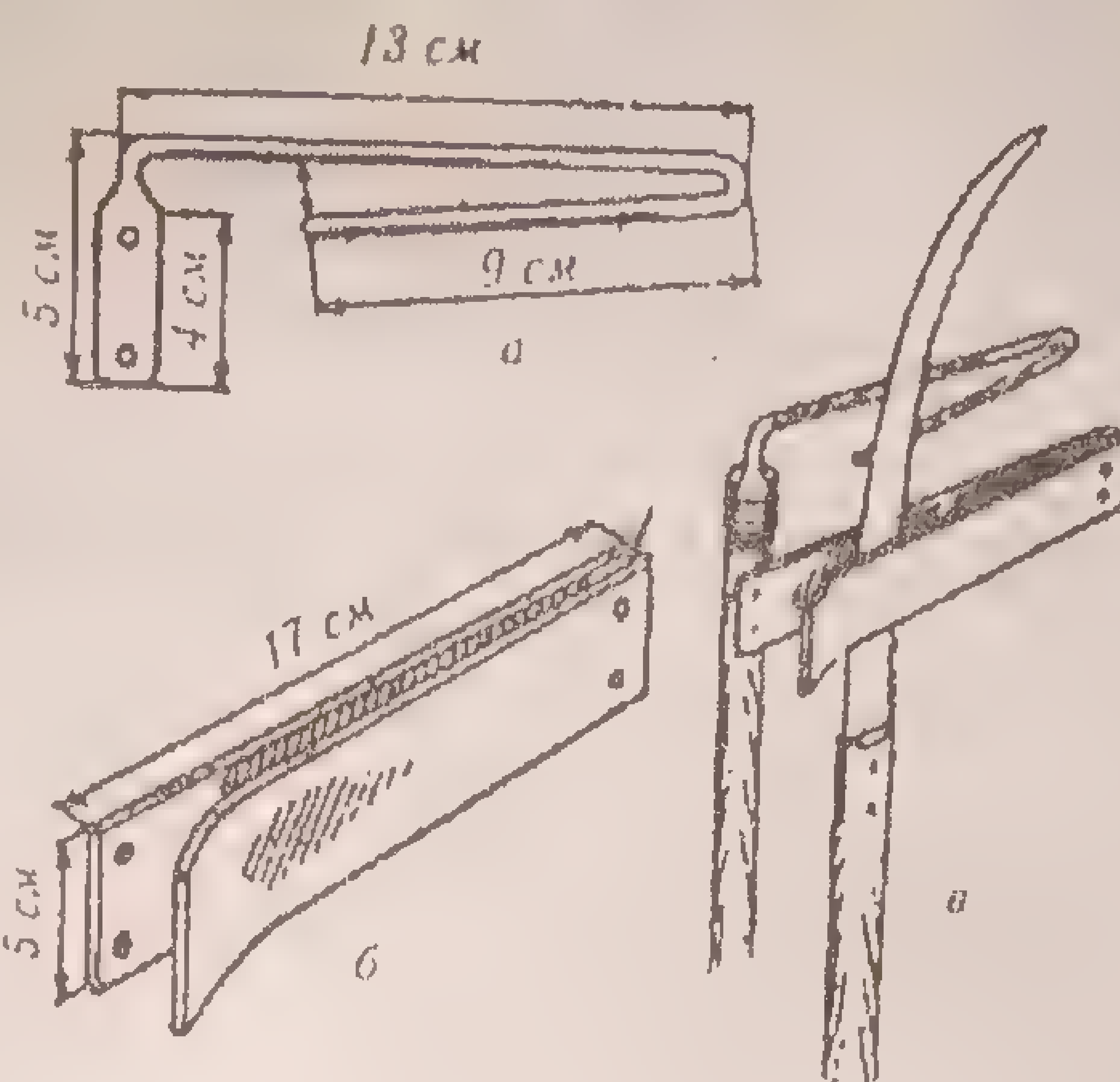
Мужик посмотрел на нее и говорит.

- *А что же я... на работу не жравши пойду?*

Пила с крючком

Изготовить ее может каждый.

Берут кусок железной проволоки 6-8 мм, нагревают один ее конец, сгибают его под прямым углом, расплющивают и просверливают два отверстия под шурупы, а второй конец сгибают крючком (*рис. а*). Затем двумя шурупами к верхней части одного шеста нужно привернуть и обмотать для прочности место соединения медной или алюминиевой проволоки. Сложить вместе 2 дюралевые пластинки-полоски, проложив в одном конце прокладку такой толщины, чтобы полотно пилы могло свободно перемещаться между ними, и пластинки склепать (*рис. б*). Вставлять пилу удобнее, отогнув конец одной пластинки. На конце второй пластинки просверлены два отверстия под шурупы. Пластинки привинчены к шесту ниже крепления крючка (*рис. в*). Пила должна ходить как можно ближе к крючку. Зацепив крючком обрезаемую ветку, ее наклоняют, вставляют пилу между направляющими полосками и, удерживая ветку крючком, отпиливают.



Мал совет, да дорог!

✶ Если приходится паять массивную деталь и паяльник не может ее прогреть, положите деталь на горячий утюг. Такой "стол с подогревом" обеспечит качественную пайку.

✶ Прокол велосипедной камеры, происшедший в дороге, можно устранить, залив поврежденное место расплавом от горящего полиэтиленового пакета.

✶ Если вы закрыли зонт мокрым и на нем появились пятна ржавчины, то выжмите на них сок лимона. Через 20-30 мин почистите тряпочкой или щеткой, затем сполосните водой и подержите над паром. После этого зонт необходимо просушить в раскрытом виде.

Быстро разморозим холодильник

◆ Среди способов быстрого размораживания снежной шубы холодильника есть и такой: положите в морозильник наполненную горячей водой медицинскую грелку.

◆ В тех холодильниках, где для разморозки не предусмотрены специальные устройства, процесс можно ускорить. Выключите холодильник и откройте дверцу морозильной камеры. Поток воздуха от настольного вентилятора направьте в открытую морозильную камеру. Наледь быстро растает. Еще лучше взять тепловентилятор с нагревательным элементом.

◆ Один из способов оттаивания холодильника - с помощью кастрюли-скороварки. На ее штуцер наденьте трубку и струю пара направьте на снежную шубу. Размораживание займет всего 15 минут.

◆ Обмерзший испаритель холодильника можно быстро освободить от снежной шубы с помощью фена для сушки волос, направив струю горячего воздуха на испаритель. Для той же цели подойдет пылесос, шланг которого из положения "всасывание" переставляется в положение "распыление" (предварительно не забудьте продуть шланг от пыли).

Вопрос - ответ

Как отличить настоящую кожу от заменителей?

Прежде всего по цене. Сумка из натуральной кожи не может быть дешевой. Хотя, увы, высокая цена еще не гарантирует натуральность материала и высокое качество изделия.

Натуральная лицевая кожа, как бы хороша она ни была, не может обойтись без **мельчайших дефектов** - так называемых прижизненных пороков (следов укусов животного насекомыми, оспинок и т. п.). Присмотритесь повнимательнее, если не удастся обнаружить такие следы, то, скорее всего, перед вами изделие из ненатуральной кожи.

Не может быть кожа и идеально гладкой. Если согнуть, а потом сразу разогнуть, скажем, ремень, на коже обязательно будут заметны морщинки, бугорки.

Поищите так называемый открытый шов, где была бы видна изнанка материала, из которого сшита сумка (он может быть на ремне, ручке, с внутренней стороны сумки), постарайтесь разглядеть эту изнанку. Если сумка из кожи, вы при всем желании не найдете нитей (текстильной основы), если из кожзаменителя, то они обязательно обнаружат себя.

Настоящая кожа - **теплая на ощупь,** искусственный материал - холодный; рука, соприкасаясь с искусственной кожей, как бы потеет.

А вот на запах ориентироваться не стоит. Сейчас к услугам производителей разнообразные отдушки, чтобы ввести нас в заблуждение.

Я к вам пишу...

У нас с мужем неплохо получаются прививки "в расщеп" на фруктовых деревьях. Это не наше с ним изобретение, но мы этот метод хорошо отработали и получаем неплохие результаты. В расщеп и на срезы привоя капаем водный раствор меда (1 ч. ложка на 250 г воды), затем прививаем как обычно и лишь после этого место прививки я укутываю плотной хлопчатобумажной темной тканью, а на привой надеваю колпачок из фольги. В результате в месте прививки подвой с привоем хорошо срастаются, а сам привой лишь потом трогается в рост. После чего я снимаю отражающий колпачок. Прививать начинаем еще зимой, как только стихнут морозы.

Л.И.НЕСТЕРЕНКО

г. Аксай, Ростовская обл.

Я высаживаю по землянике фитонцидные цветы: *бархатцы, настурцию, календулу* - красиво, кусты здоровые и сильные. Лук-чернушку поливаю не водой, а попеременно то слабым зольным настоем, то очень слабым раствором марганцевокислого калия - исчезают все вредители, и лук становится крепким и здоровым.

А.Н.ВИНОГРАДОВ

г. Новочеркасск

Как стать обаятельным собеседником

Пять советов специалистов по психологии управления - как стать приятным и обаятельным собеседником:

1. Проявляйте интерес к людям. Пусть ваш собеседник почувствует, что он небезразличен вам.

2. Научитесь улыбаться. Искренняя, доброжелательная улыбка - это искусство.

3. Обычно, разговаривая, мы не называем собеседника по имени. В лучшем случае - скороговоркой. Не экономьте на этом. Звук собственного имени очень приятен человеку.

4. Будьте хорошими слушателями. Знайте интересы своего собеседника и старайтесь переводить разговор в русло его интересов.

5. Давайте людям почувствовать их значительность и делайте это искренне. В каждом есть что-то хорошее. Подчеркните интересную мысль вашего собеседника, метко сказанное слово. Старайтесь сделать человека лучше в его собственных глазах.

Попробуйте, у вас получится. И ничего страшного, если не с первого раза.

Зонтик любит душ...

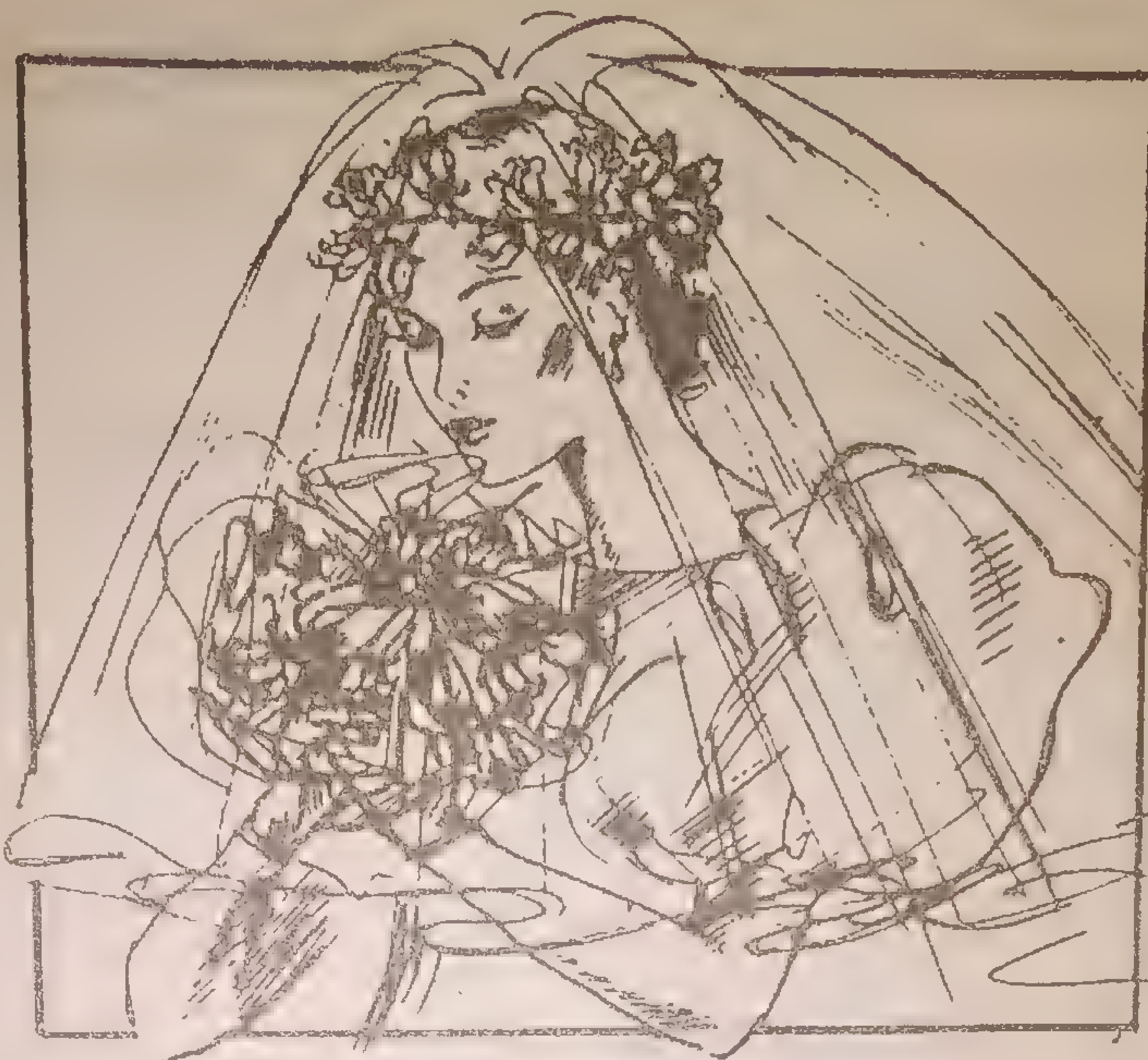


Чтобы складной зонтик открывался и закрывался без осечки, ставьте его время от времени в развернутом состоянии под теплый душ. Под действием тепла ткань равномерно растянется по спицам, и после сушки сохранит свою первоначальную форму.

Если зонтик загрязнился, его легко освежить. Для этого в теплой воде развести порошок типа "Лотос", положить в полураскрытом виде зонт на 5-10 мин. Затем аккуратно щеткой или губкой протереть клинья зонта, не раскрывая его, чтобы зонт был в воде. Затем зонт ополоснуть чистой водой, удобнее это сделать под душем.

Сильно загрязненный зонт можно почистить нашатырным спиртом (1/2 стакана), разведенным в литре воды. После этого ваш зонт будет как новый.

Мужские черные зонты хорошо чистятся щеткой, смоченной в отваре крепкого чая.



Погода в доме

Сдержите своё обещание...

Сдержите свое обещание, данное при заключении брака: любить вашего супруга, уважать его и чтить до конца своей жизни.

Немецкие ученые пришли к выводу, что стоит девушке выйти замуж, как ее голос становится громким, грубым и властным. Дело в том, что так называемый речевой центр в мозге женщины занимает большую площадь, нежели у мужчины, да и голосовые связки у нее крепче и эластичнее.

А поскольку после свадьбы жене все чаще приходится повышать голос, дабы обратить на себя внимание супруга, то подобные изменения неизбежны.

Никогда не проявляйте по отношению к своему партнеру негативных эмоций. Излучайте любовь, мир, гармонию и добрую волю, и ваш брак будет становиться из года в год все счастливее.

Кто встречает своего спутника ворчанием, злостью и осуждением, тот в душе уже с ним развелся.

Думайте друг о друге с любовью и доброжелательностью. Ваше воздействие на подсознание непременно принесет доверие, симпатию и уважение.

Если женщина склонна к ворчливости, то мужчина должен оказывать ей больше внимания и говорить о том, как он ее ценит. Часто ей просто не хватает любви и тепла. Поэтому хвалите ее многочисленные хорошие качества и доказывайте, что вы ее любите и цените.

Кто любит свою жену, тот не будет обижать ее ни словами, ни делами. Любовь - это то, что создает любовь.

...Обсуждайте свои семейные вопросы только с компетентными людьми. Вы ведь не пойдете к плотнику, чтобы удалить зуб. Столь же неподходящим в вопросах брака бывает порой совет родственников или знакомых.

Никогда не пытайтесь изменить в корне свою жену или своего мужа. Такие попытки всегда обречены на неудачу и представляют опасность для вашего брака. Они скорее подходят для того, чтобы уязвить гордость и чувство самоуважения партнера и разбудить дух противоречия.

Хотите - верьте...

✓ Народный обычай мыться в бане накануне свадьбы выражает чистоту брачного ложа и вообще чистоплотность.

✓ Есть старинное поверье, что невесте в девичник и перед свадьбой нужно плакать: "Не плачешь за столом, будешь плакать за столбом", т. е. после свадьбы будешь лить слезы в несчастливом замужестве.

✓ Когда проходит девичник, невестин брат или какой-нибудь мальчик в доме жениха укладывает его подарки и привозит их невесте.

✓ Этот же мальчик должен обувать невесту к венцу.

Бабушкин рецепт

Свекольный квас

Сырую свеклу натереть на крупной терке, поместить в глиняную или стеклянную посуду и залить водой. Туда же положить кусок ржаного хлеба, сахар, соль. Обвязать посуду марлей или салфеткой, поставить в теплое место на 3-5 дней. Можно добавить дольку растолченного чеснока. Готовый квас процедить, разлить в бутылки. Свекольный квас незаменим для окрошки.

На 1 кг свеклы - 2 л воды, 20 г сахарного песка, черный хлеб, соль по вкусу, чеснок.

Освежить...

Классические украшения - золотые кулоны, серьги, цепочки, обручальные кольца - можно освежить, вернуть им блеск, опустив на 2-3 часа в подслащенную воду (чайная ложка сахара на стакан воды), а затем протереть мягкой тканью.

*

Янтарные бусы, брошки, браслеты, промытые теплой водой с мылом, натрите пищевой содой с помощью мягкой фланелевой тряпочки. Так же чистят изделия из слоновой кости.

*

Натуральные и синтетические драгоценные камни (к последним относятся рубины, сапфиры, александриты) время от времени нуждаются в чистке. Их можно вымыть ватным тампоном или мягкой щёточкой (использованной зубной или для нанесения пудры, румян) в теплой мыльной воде, куда добавлен нашатырный спирт (чайная ложка на половину стакана воды). Только проверьте, не на клей ли закреплены камни - тогда потребуется особая осторожность при чистке.

Мал совет, да дорог!

Если хотите, чтобы фасоль при варке не потемнела, варите ее в открытой кастрюле.

*

Овощное блюдо, приготовленное впрок, не разогревайте полностью - только ту порцию, которую собираетесь подавать на стол.

*

Вареная свекла получится более сочной и вкусной, если варить ее в кожуре, не срезая корешков и остатков стеблей.

*

Дольше не сохнет и лучше сохраняется горчица, разведенная не водой, а молоком. Ее вкус улучшится, если добавить немного меда.

*

Если подсолнечное масло стало мутным, положите в него немного поваренной соли. Два-три дня спустя перелейте масло в другую бутылку - осадок с солью останется на дне.

Календарь здоровья

17 февраля. Неблагоприятный день для метеозависимых людей. К тому же это день полнолуния (02.51 ночи). Соблюдайте во всем щадящий режим! Следует питаться достаточно плотной горячей пищей, но исключить острые блюда, специи, крепкий чай, кофе, алкоголь.

У тех, кто страдает заболеваниями почек, простатитом, головными болями, сегодня могут быть обострения.

Улучшить самочувствие вам помогут: пребывание на свежем воздухе, легкая физическая нагрузка, прохладный душ, мытье головы.

18 февраля. Благоприятны чистка почек и мочевого пузыря, прием любых овощных, фруктовых соков, а также пища, богатая белком: орехи, соя, сметана, рыба, мясо.

Не рекомендуются любые процедуры и операции, связанные с потерей крови.

19 февраля. Возможны обострения заболеваний мочеполовой системы, геморроя, а также нарушения менструального цикла у женщин.

Очень благоприятный день для лечения зубов, протезирования.

20 февраля. Полезны согревающие компрессы на поясницу, посильные физические нагрузки, гимнастические упражнения.

Благоприятна стрижка волос.

Противопоказан прием снотворных средств.

21 февраля. В этот день могут дать знать о себе боли в области таза, невралгия седалищного нерва (ишиас), приступы бронхиальной астмы.

Очень полезны профилактические меры по укреплению горла, миндалин, бронхов, легких: ингаляции, полоскания, прогревания, компрессы.

Противопоказаны любые плановые хирургические операции, лучше перенести их на начало следующей недели.

22 февраля. Сегодня наиболее благоприятны "расширяющие" водные процедуры: парная, сауна, горячая ванна.

Не рекомендуется излишняя нагрузка на голосовые связки.

23 февраля. Поберегите свое сердце, избегайте стрессов, конфликтных ситуаций.

Нежелательно употребление жирной и мясной пищи, острых специй.

Остерегайтесь травм! Будьте осторожны в поездке, за рулем.

Не злоупотребляйте алкоголем, крепким чаем, кофе.

Будьте здоровы! Избегайте переохлаждения, поскольку сейчас повсеместно "гуляет" грипп.

Самая распространенная причина умственной отсталости

По данным Всемирной организации здравоохранения, йододефицитные заболевания являются одним из наиболее распространенных неинфекционных заболеваний человека. Наиболее типичное проявление дефицита йода - зоб.

У 665 млн человек имеется эндемический зоб - увеличенная щитовидная железа. Кроме того, дефицит йода обуславливает гипотериоз и связанные с ним нарушения интеллектуального, физического здоровья.



Рис. В. Александрова

43 млн человек страдают выраженной умственной отсталостью в результате йодной недостаточности. Более полутора миллиардов жителей Земли имеют повышенный риск недостаточного потребления йода.

По мнению специалистов, помимо выраженных форм умственной отсталости, дефицит йода обуславливает снижение интеллектуального потенциала всего населения, проживающего в зоне йодной недостаточности (до 15-20%). ВОЗ считает, что недостаток йода - самая распространенная причина умственной отсталости, которую можно предупредить.

Кроме того, дефицит столь важного микроэлемента у юношей пагубно сказывается на их половом созревании.

Чтобы восполнить такой дефицит, следует использовать **йодированную соль.** Это лечебный продукт, его применяют по показаниям. Йодированная соль непригодна для консервирования - она меняет цвет и запах продуктов. В то же время это продукт, который рекомендуется очень многим.

Для профилактики йодного дефицита можно использовать также морскую капусту, перепонки грецкого ореха, хурму, фейхоа. Но, конечно, не йодную настойку - количество йода в ней слишком велико. Для профилактики используются и препараты с дозированным содержанием йода, например, **"Йод-актив".**

Зубная щетка для [illegible] расшатывает зубы

Не стоит возлагать больших надежд на эффективность электрических зубных щеток. Ученые убедились в том, что только одна - единственная их разновидность может претендовать на статус лучшей по сравнению с традиционными зубными щетками.

Ученые Великобритании проанализировали результаты 29 клинических исследований эффективности электрических зубных щеток, в которых участвовали в общей сложности 2500 человек.

Все эти приспособления для чистки зубов специалисты подразделили на пять типов: щетки, рабочая часть которых движется из стороны в сторону, вибрирующие, вращающиеся, вращающиеся и колеблющиеся одновременно, а также щетки, пучки ворсинок в которых вращаются в разные стороны.

Оказалось, что только четвертый тип электрических щеток (вращение и колебание) превосходит обычные зубные щетки по эффективности. Эта разновидность удаляет на 7% больше зубного налета, а заболеваемость десен снижается на 17% по сравнению с традиционными щетками.

Однако многие специалисты утверждают, что электрические щетки имеют массу недостатков. Статистика показывает, что за последние 15-20 лет, когда это чудо техники постепенно вошло в повседневную жизнь, во всем мире резко возросло количество рецессий десны (заболевание связано с тем, что десна отходит от эмалевой шейки зуба, приоткрывая корень), эрозий эмали, клиновидных дефектов (у шейки зуба образуется глубокая щель).

Электрические щетки могут не только сильно ранить десны, но при неправильном применении даже расшатывают зубы. Стоматологи советуют чистить зубы, не совершая поступательных движений вдоль десневого края зуба.

А самый лучший, по мнению ученых, способ борьбы с заболеваниями десен и зубов - использование пасты с флюорилом. Исследования показали, что у детей в возрасте от 5 до 16 лет, использующих ее в течение 3 лет, заболеваемость кариесом снижается на 24%.

Травы трубят сбор!

При заболеваниях кожи

Сбор № 10: лист крапивы двудомной - 1 часть, трава душицы - 1 часть, трава череды - 1,5 части, трава фиалки - 1 часть, цветки ромашки аптечной - 1 часть, трава тимьяна ползучего - 1 часть, трава хвоща полевого - 1 часть, корень валерианы лекарственной - 1,5 части, корень солодки голой - 1 часть.

2 столовые ложки смеси заливают 0,5 л кипящей воды, кипятят 5 мин. Процеживают. Принимают по полстакана 4 раза в день **при нейродермите и экземе.**

Сбор № 11: трава фиалки - 1 часть, лист ореха грецкого - 1 часть, корни лопуха - 1 часть.

2 столовые ложки смеси заливают стаканом кипятка, настаивают до полного охлаждения. Процеживают. Принимают по 1/4-1/3 стакана 3-4 раза в день **при крапивнице.**

Сбор № 12: лист мелиссы - 1 часть, соплодия хмеля - 1 часть, корень валерианы - 1 часть.

1 столовую ложку смеси заливают 1 стаканом кипятка, настаивают до полного охлаждения. Процеживают. Принимают по 1/4-1/3 стакана 3-4 раза в день **при крапивнице.**

Сбор № 13: трава хвоща - 2 части, трава зверобоя - 3 части, трава череды - 3 части, трава чистотела большого - 1 часть, цветки бузины черной - 2 части, кукурузные рыльца - 2 части, лист брусники - 2 части, корневища аира - 3 части, корни девясила - 2 части.

1 столовую ложку смеси заливают на ночь в термосе стаканом кипятка. Процеживают. Принимают по полстакана утром и вечером после еды **при псориазе.**

(Продолжение следует)



1

12.00 15.00, 18.00 Новости
12.15 Х.ф. "БЕДНАЯ САША"
14.00 Путешествия натуралиста
14.30 Док. детектив "Модная кража со взломом"
15.20 Дог-шоу
16.05 Док. сериал "Живая природа"
17.00 Большая стирка
18.25 Шутка за шуткой
19.00 Жди меня
20.00 Кто хочет стать миллионером?
21.00, 23.30 Время
21.40 Последний герой - 3
22.45 Независимое расследование
00.00 Новый день
00.30 На футболе
01.00 Апология
02.05 Сериал "НЕУДЕРЖИМЫЙ"

РОССИЯ

05.45 Доброе утро, Россия
08.45 Х.ф. "ВНУТРЕННЕЕ ПРОСТРАНСТВО"
11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести
11.20 Сериал "ПУАРО АГАТЫ КРИСТИ"
12.20 В "Городке"
12.30 Вести недели
13.30 Неделя в городе
14.20 Что хочет женщина
15.10 Сериал "ТРОЕ ПРОТИВ ВСЕХ"
16.15 Сериал "ПРОСТЫЕ ИСТИНЫ"
16.45 Экспертиза
17.20, 19.50 Дежурная часть
17.50 Дорожный патруль
18.05, 23.50 Вести - Спорт
18.20, 20.30 Вести - Москва
18.50 Сериал "КОМИССАР РЕКС"
20.50 Спокойной ночи, малыши!
20.55 Сериал "ЛЕДИ МЭР"
21.50 Сериал "СЕМНАДЦАТЬ МГНОВЕНИЙ ВЕСНЫ"
23.20 Вести +
23.55 Х.ф "ВЗРЫВЧАТКА"

НТВ

06.00 Утро на НТВ
09.00 Сериал "СКОРАЯ ПОМОЩЬ - 7"
10.00, 11.00, 12.00, 15.00, 16.00, 17.00, 18.00, 19.00 Сегодня
10.20 Погода на завтра
10.25 Док. сериал "Истории охотника за крокодилами"
10.50 Вкусные истории
11.05 Растительная жизнь
11.40 Вы будете смеяться!
12.05 Х.ф. "ЧЕЛОВЕК В ЖЕЛЕЗНОЙ МАСКЕ"
14.35 Сериал "ОНА НАПИСАЛА УБИЙСТВО"
15.35 Принцип "Домино"
17.05 Сериал "ГАНГСТЕРСКИЕ ВОЙНЫ"
18.20 Внимание, розыск!
19.40, 23.15 Сериал "ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ"
[illegible] Сериал "КОДЕКС ЧЕСТИ"
[illegible]

22.35 Сериал "СЕКС В БОЛЬШОМ ГОРОДЕ"
00.25 Гордон

06.00, 09.00 Док. сериал "Завтрак с "Дискавери"
06.55 Сериал "МИСТЕР БИН"
07.25, 07.50, 08.10, 12.15, 12.40, 13.00 Мультфильмы
08.30 Мамина школа
10.05 Х.ф. "ЕСЛИ БЫ ДОН ЖУАН БЫЛ ЖЕНЩИНОЙ"
13.15 Наши песни
13.30 ТВ-клуб
14.00 Сериал "МАЙАМИ СЭНДС"
15.00 Сериал "ЖЕНЩИНА-ПОЛИЦЕЙСКИЙ"
16.00 Сериал "ПЕРВАЯ ВОЛНА"
17.00, 20.00, 00.40 Окна
18.00, 23.45 Сериал "НАША СЕКРЕТНАЯ ЖИЗНЬ"
19.00, 23.15 Москва: инструкция по применению
19.30 Служба Личных Новостей
21.00 Х.ф. "КРЕСТНЫЙ СЫН"
01.35 Сериал "ЛЕТО НАШЕЙ ТАЙНЫ"

Вторник, 18 февраля

1

06.00 Доброе утро
09.00, 12.00, 15.00, 18.00 Новости
09.15, 19.00 Сериал "ЗЕМЛЯ ЛЮБВИ, ЗЕМЛЯ НАДЕЖДЫ"
10.05 Х.ф. "АЛМАЗЫ ДЛЯ МАРИИ"
11.35 Мультфильм
12.15 Х.ф. "ВСЕ ПОСТАВЛЕНО НА КАРТУ"
14.05 Лыжный спорт. Чемпионат мира. 15 км. Женщины
15.20, 00.00, 00.30 Новый день
15.45 Х.ф. "БАТАЛЬОНЫ ПРОСЯТ ОГНЯ", 1 серия
17.00 Большая стирка
18.25 Сати
20.00 Слабое звено
21.00, 23.30 Время
21.40 Сериал "СЛЕДУЮЩИЙ" ("NEXT")
22.45 Д.ф. "Штрафники"
01.00 Апология
02.05 Сериал "НЕУДЕРЖИМЫЙ"

РОССИЯ

05.45 Доброе утро, Россия
08.45, 20.55 Сериал "ЛЕДИ МЭР"
09.30, 21.50 Сериал "СЕМНАДЦАТЬ МГНОВЕНИЙ ВЕСНЫ"
11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести
11.20 Сериал "ПУАРО АГАТЫ КРИСТИ"
12.20 Сериал "КОМАНДА СПАСЕНИЯ 77"
13.15, 16.45 Экспертиза
13.30 Колоссальное хозяйство
13.45, 18.20, 20.30 Вести - Москва
14.20 Что хочет женщина
15.10 Сериал "ТРОЕ ПРОТИВ ВСЕХ"
16.15 Сериал "ПРОСТЫЕ ИСТИНЫ"
17.20, 19.50 Дежурная часть
17.50, 02.20 Дорожный патруль
18.05, 23.50 Вести - Спорт
18.50 Сериал "КОМИССАР РЕКС"
20.50 Спокойной ночи, малыши!
23.20 Вести +
23.55 Х.ф. "ЗАПРЕЩЕННЫЙ УДАР"

НТВ

06.00 Утро на НТВ
09.00 Сериал "СКОРАЯ ПОМОЩЬ - 7"
10.00, 11.00, 12.00, 14.00, 15.00, 16.00, 17.00, 18.00, 19.00 Сегодня
10.20 Погода на завтра
10.25, 13.50 Криминал
11.05 Кулинарный поединок
12.05 Х.ф. "ЧИСТИЛЬЩИК"
14.05 Женский взгляд
14.35 Сериал "ОНА НАПИСАЛА УБИЙСТВО"
15.35 Принцип "Домино"
17.05, 20.50 Сериал "КОДЕКС ЧЕСТИ"
18.15 Док. сериал "Преступление и наказание"
19.40, 23.15 Сериал "ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ"
22.00 Страна и мир
22.35 Сериал "СЕКС В БОЛЬШОМ ГОРОДЕ"
00.25 Гордон
01.20 Дневник лиги чемпионов
02.10 Ночь

06.00, 09.00 Док. сериал "Завтрак с "Дискавери"
06.55, 19.00, 23.15 Москва: инструкция по применению
07.30, 07.50, 08.15, 12.25, 12.50 Мультфильмы
08.30, 13.30 ТВ-Клуб
10.05 Х.ф. "КРЕСТНЫЙ СЫН"
13.15 Наши песни
14.00 Сериал "МАЙАМИ СЭНДС"
15.00 Сериал "ЖЕНЩИНА-ПОЛИЦЕЙСКИЙ"
16.00 Сериал "ПЕРВАЯ ВОЛНА"
17.00, 20.00, 00.40 Окна
18.00, 23.45 Сериал "НАША СЕКРЕТНАЯ ЖИЗНЬ"
19.30 Служба Личных Новостей
21.00 Х.ф. "ЖЕНЩИНА-ПТЕРОДАКТИЛЬ ИЗ БЕВЕРЛИ ХИЛЛЗ"
01.35 Сериал "ЛЕТО НАШЕЙ ТАЙНЫ"

Среда, 19 февраля

1

06.00 Доброе утро
09.00, 12.00, 15.00, 18.00 Новости
09.15, 19.00 Сериал "ЗЕМЛЯ ЛЮБВИ, ЗЕМЛЯ НАДЕЖДЫ"
10.10, 21.40 Сериал "СЛЕДУЮЩИЙ" ("NEXT")
11.05 Сати
11.35 Мультфильм
12.15 Х.ф. "СЛУШАЙТЕ, НА ТОЙ СТОРОНЕ"
14.10 Серебряный шар
15.20 Док. сериал "Дикие штучки"
15.40 Х.ф. "БАТАЛЬОНЫ ПРОСЯТ ОГНЯ", 2 серия
17.00 Большая стирка
18.25 Док. детектив "Стрела Купидона"
20.00 Русская рулетка
21.00, 23.30 Время
22.40 Д.ф. "Потаенные годы Иисуса", 3 серия
00.00, 00.30 Новый день
01.00 Апология
02.05 Сериал "НЕУДЕРЖИМЫЙ"

РОССИЯ

05.45 Доброе утро, Россия
08.45, 20.55 Сериал "ЛЕДИ МЭР"
09.35, 21.50 Сериал "СЕМНАДЦАТЬ МГНОВЕНИЙ ВЕСНЫ"
11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести
11.20 Сериал "ПУАРО АГАТЫ КРИСТИ"
12.15 Сериал "КОМАНДА СПАСЕНИЯ 77"
13.15, 16.45 Экспертиза
13.30 Москва - Минск
13.45, 18.20, 20.30 Вести - Москва
14.20 Что хочет женщина
15.10 Сериал "ТРОЕ ПРОТИВ ВСЕХ"
16.15 Сериал "ПРОСТЫЕ ИСТИНЫ"
17.20, 19.50 Дежурная часть
17.50, 03.05 Дорожный патруль
18.05, 23.50 Вести - Спорт
18.50 Сериал "КОМИССАР РЕКС"
20.50 Спокойной ночи, малыши!
23.20 Вести +
23.55 Х.ф. "РУССКАЯ РУЛЕТКА"
01.35 Чемпионат мира по лыжному спорту. 30 км. Мужчины. Массовый старт

НТВ

06.00 Утро на НТВ
09.00 Сериал "СКОРАЯ ПОМОЩЬ - 7"
10.00, 11.00, 12.00, 14.00, 15.00, 16.00, 17.00, 18.00, 19.00 Сегодня
10.20 Погода на завтра
10.25 Очная ставка
11.05 Квартирный вопрос
12.05 Х.ф. "АГЕНТ В МИНИЮБКЕ"
13.30 Профессия - репортер
14.05 Путешествия натуралиста
14.35 Сериал "ОНА НАПИСАЛА УБИЙСТВО"
15.35 Принцип "Домино"
17.05, 20.50 Сериал "КОДЕКС ЧЕСТИ"
18.15 Чистосердечное признание
19.40 Сериал "ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ"
22.00 Страна и мир
22.35 Футбол. Лига чемпионов. "Милан" - "Локомотив" (Россия)
00.40 Гордон
01.35 Дневник лиги чемпионов
02.15 Ночь

06.00, 09.00 Док. сериал "Завтрак с "Дискавери"
06.50, 19.00, 23.10 Москва: инструкция по применению
07.20, 07.45, 08.05, 12.15, 12.40, 13.00 Мультфильмы
08.30 Ваше здоровье
10.00 Х.ф "ЖЕНЩИНА-ПТЕРОДАКТИЛЬ ИЗ БЕВЕРЛИ ХИЛЛЗ"
13.15 Наши песни
13.30 ТВ-клуб
14.00 Сериал "МАЙАМИ СЭНДС"
15.00 Сериал "ЖЕНЩИНА-ПОЛИЦЕЙСКИЙ"
16.00 Сериал "ПЕРВАЯ ВОЛНА"
17.00, 20.00, 00.40 Окна
18.00, 23.40 Сериал "НАША СЕКРЕТНАЯ ЖИЗНЬ"
19.30 Служба Личных Новостей
21.00 Х.ф. "ПРОЕКТ "АЛЬФ"
01.30 Сериал "ЛЕТО НАШЕЙ ТАЙНЫ"

Четверг, 20 февраля

1

06.00 Доброе утро
09.00, 12.00, 15.00, 18.00 Новости
09.15, 19.00 Сериал "ЗЕМЛЯ ЛЮБВИ, ЗЕМЛЯ НАДЕЖДЫ"
10.10, 21.40 Сериал "СЛЕДУЮЩИЙ" ("NEXT")
11.05 Док. детектив "Стрела Купидона"
11.35 Мультфильм
12.15 Х.ф. "РИСК"
14.00, 14.30, 00.00, 00.30 Новый день
15.20 Док. сериал "Дикие штучки"
15.40 Х.ф. "БАТАЛЬОНЫ ПРОСЯТ ОГНЯ", 3 серия
17.00 Большая стирка
18.25 Д.ф. "Русская глубина"
20.00 Слабое звено
21.00, 23.30 Время
22.40 Человек и закон
01.00 Апология
02.05 Сериал "НЕУДЕРЖИМЫЙ"

РОССИЯ

05.45 Доброе утро, Россия
08.45, 20.55 Сериал "ЛЕДИ МЭР"
09.35, 21.50 Сериал "СЕМНАДЦАТЬ МГНОВЕНИЙ ВЕСНЫ"
11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести
11.20 Сериал "ПУАРО АГАТЫ КРИСТИ"
12.20 Сериал "КОМАНДА СПАСЕНИЯ 77"
13.15, 16.45 Экспертиза
13.30 Вся Россия
13.45, 18.20, 20.30 Вести - Москва
14.20 Что хочет женщина
15.10 Сериал "ТРОЕ ПРОТИВ ВСЕХ"
16.15 Сериал "ПРОСТЫЕ ИСТИНЫ"
17.20, 19.50 Дежурная часть
17.50, 03.15 Дорожный патруль
18.05, 23.50 Вести - Спорт
18.50 Сериал "КОМИССАР РЕКС"
20.50 Спокойной ночи, малыши!
23.20 Вести +
23.55 Х.ф. "БЕШЕНЫЕ ПСЫ"
01.55 Чемпионат мира по лыжному спорту. 10 км. Женщины

НТВ

06.00 Утро на НТВ
09.00 Сериал "СКОРАЯ ПОМОЩЬ - 7"
10.00, 11.00, 12.00, 14.00, 15.00, 16.00, 17.00, 18.00, 19.00 Сегодня
10.20 Погода на завтра

№ 7 (189), февраль 2003 г.

[illegible] Чистосердечное признание
[illegible] Шоу Елены Степаненко
[illegible] Х.ф. "РАЗБОРЧИВЫЙ ЖЕНИХ"
14.05 Путешествия натуралиста
14.35 Сериал "ОНА НАПИСАЛА УБИЙСТВО"
15.35 Принцип "Домино"
17.05, 20.50 Сериал "КОДЕКС ЧЕСТИ"
18.15 Очная ставка
19.40, 23.15 Сериал "ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ"
22.00 Страна и мир
22.35 Сериал "СЕКС В БОЛЬШОМ ГОРОДЕ"
01.20 Кома
02.00 Ночь



06.00, 09.00 Док. сериал "Завтрак с "Дискавери"
07.00, 19.00, 23.10 Москва: инструкция по применению
07.35, 07.55, 08.20, 12.25, 12.50 Мультфильмы
08.30, 13.30 ТВ-Клуб
10.10 Х.ф. "ПРОЕКТ "АЛЬФ"
13.15 Наши песни
14.00 Сериал "МАЙАМИ СЭНДС"
15.00 Сериал "ЖЕНЩИНА-ПОЛИЦЕЙСКИЙ"
16.00 Сериал "ПЕРВАЯ ВОЛНА"
17.00, 20.00, 00.40 Окна
18.00, 23.40 Сериал "НАША СЕКРЕТНАЯ ЖИЗНЬ"
19.30 Служба Личных Новостей
21.00 Х.ф. "УЖИН У ФРЕДА"
01.35 Сериал "ЛЕТО НАШЕЙ ТАЙНЫ"

Пятница, 21 февраля



06.00 Доброе утро
09.00, 12.00, 15.00, 18.00 Новости
09.15, 19.00 Сериал "ЗЕМЛЯ ЛЮБВИ, ЗЕМЛЯ НАДЕЖДЫ"
10.10 Сериал "СЛЕДУЮЩИЙ", "NEXT-2"
11.05 Человек и закон
12.15 Х.ф. "ТОЧКА ОТСЧЕТА"
14.00, 14.30 Новый день
15.20 Док. сериал "Дикие штучки"
15.45 Х.ф. "БАТАЛЬОНЫ ПРОСЯТ ОГНЯ", 4 серия
17.00 Большая стирка
18.25 Д.ф. "Русская глубина"
19.50 Поле чудес
21.00 Время
21.35 Концерт ко Дню защитника Отечества
23.10 Х.ф. "ПРИЗРАК ДОМА НА ХОЛМЕ"
01.10 Лыжный спорт. Чемпионат мира. 15 км. Мужчины
[illegible]1.55 Х.ф. "БРАТЬЯ БЛЮЗ"



05.45 Доброе утро, Россия
[illegible].45, 20.55 Сериал "ЛЕДИ МЭР"
[illegible].35 Сериал "СЕМНАДЦАТЬ МГНОВЕНИЙ ВЕСНЫ"
11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести
11.20 В поисках приключений
12.20 Сериал "КОМАНДА СПАСЕНИЯ 77"
13.15, 16.45 Экспертиза
13.30 Мусульмане
13.45, 18.20, 20.30 Вести – Москва
14.20 Моя семья
15.15 Комната смеха
16.15 Сериал "ПРОСТЫЕ ИСТИНЫ"
17.20 Сам себе режиссер
18.50 Аншлаг
19.50 Дежурная часть
20.50 Спокойной ночи, малыши!
21.55 Концерт Александра Розенбаума
00.45 Х.ф. "КОМОДО: ОСТРОВ УЖАСА"
02.30 Чемпионат мира по лыжному спорту. Двоеборье
03.40 Дорожный патруль



06.00 Утро на НТВ
09.00 Сериал "СКОРАЯ ПОМОЩЬ – 7"
10.00, 11.00, 12.00, 14.00, 15.00, 16.00, 17.00, 18.00, 19.00 Сегодня
10.20 Погода на завтра
10.25 Док. сериал "Преступление и наказание"
11.05 Квартирный вопрос
12.05 Х.ф. "НОЧНОЙ ВИЗИТ"
13.30 Профессия – репортер
13.50, 18.15 Криминал
14.05 Без рецепта
14.35 Сериал "ОНА НАПИСАЛА УБИЙСТВО"
15.35 Принцип "Домино"
17.05 Сериал "КОДЕКС ЧЕСТИ"
19.35 Свобода слова
20.55 Х.ф. "НА СЕКРЕТНОЙ СЛУЖБЕ ЕЕ ВЕЛИЧЕСТВА"
23.40 Все сразу!
00.15 Х.ф. "ЛЮБОВЬ В ЛУГАХ"
02.25 Ночь



06.00, 09.00 Док. сериал "Завтрак с "Дискавери"
06.55, 19.00, 23.10 Москва: инструкция по применению
07.30, 07.50, 08.15, 12.25, 12.50 Мультфильмы
08.30, 13.30 ТВ-Клуб
10.05 Х.ф. "УЖИН У ФРЕДА"
13.15 Наши песни
14.00 Сериал "МАЙАМИ СЭНДС"
15.00 Сериал "ЖЕНЩИНА-ПОЛИЦЕЙСКИЙ"
16.00 Сериал "ПЕРВАЯ ВОЛНА"
17.00, 20.00, 00.40 Окна
18.00, 23.40 Сериал "НАША СЕКРЕТНАЯ ЖИЗНЬ"
19.30 Служба Личных Новостей
21.00 Х.ф. "СКИППИ"
01.30 Сериал "ЛЕТО НАШЕЙ ТАЙНЫ"

Суббота, 22 февраля



07.00, 10.00, 14.00, 18.00 Новости
07.10 Сериал "ФЛИППЕР"
07.55 Сериал "ТВИНИСЫ"
08.15 Играй, гармонь любимая!
08.55 Слово пастыря
09.10 Здоровье
10.10 Смак
10.30 Смехопанорама
11.05 Большие родители
11.35 Путешествия натуралиста
12.05 Док. сериал "Операция "Долина"
12.50 Лыжный спорт. Чемпионат мира. Женщины. Комбинированная гонка
13.30 Мультфильм
14.10 Х.ф. "В ДВУХ ШАГАХ ОТ РАЯ"
15.50 Сериал "СПЕЦНАЗ"
16.30 Х.ф. "ДАЧНАЯ ПОЕЗДКА СЕРЖАНТА ЦЫБУЛИ"
18.25 Д.ф. "Русская глубина"
18.55 Кто хочет стать миллионером?
20.00 Последний герой – 3
21.00 Время
21.30 КВН
00.00 Х.ф. "ПРОЕКТ "А"
01.55 Реальная музыка



06.25 Х.ф. "ЗЕЛЛИ И Я"
07.45 Мультфильм
08.05 Студия "Здоровье"
08.35 Золотой ключ
09.00 Военная программа
09.20 Утренняя почта
09.55 Городок
10.25 Сто к одному
11.15 Сам себе режиссер
12.15 В поисках приключений
13.10 Клуб сенаторов
14.00, 20.00 Вести
14.20 Х.ф. "БЕЗ ПРАВА НА ОШИБКУ"
16.00 Х.ф. "СЧАСТЛИВЫЙ СЛУЧАЙ"
18.00 Аншлаг
19.00 Праздничный концерт ко Дню защитников Отечества
20.25 Зеркало
20.50 Честный детектив
21.15 Х.ф. "БЕГЛЕЦ"
23.50 Х.ф. "КОКАИН"
02.20 Чемпионат мира по лыжному спорту. Прыжки с трамплина



06.30, 08.05 Х.ф. "ДЖЕЙМС БОНД – АГЕНТ 007"
08.00, 10.00, 11.00, 12.00, 13.00, 15.00, 16.00, 17.00, 18.00, 19.00 Сегодня
08.55 Без рецепта
09.30 Путешествия натуралиста
09.55 Погода на завтра
10.05 Кулинарный поединок
11.05 Квартирный вопрос
12.05 Профессия – репортер
12.25 Служба спасения
13.05 Х.ф. "КУЛЛ-ЗАВОЕВАТЕЛЬ"
14.50 Вкусные истории
15.05 Своя игра
16.20 Женский взгляд
17.05 Шоу Елены Степаненко
18.05 Док. сериал "Бушующая планета"
19.30 Х.ф. "СПЕЦИАЛИСТ"
21.35 Х.ф. "ЗАХВАТ В СЕВЕРНОМ МОРЕ"
23.30 Профессиональный бокс: Майк Тайсон против Бастера Дугласа
00.30 Х.ф. "МИЛОСЕРДИЕ"



07.00, 11.05 Сериал "НА КРАЮ ВСЕЛЕННОЙ – 3"
07.45, 14.45 Сериал "ДОКТОР ФИТЦ", 1 серия
08.45, 02.40 Профессиональный бокс
09.40 Богатые и знаменитые
10.00 Док. сериал "Завтрак с "Дискавери"
12.00 Х.ф. "СКИППИ"
14.15 Фигли-Мигли
15.50 Сериал "КОАЛЫ НЕ ВИНОВАТЫ"
16.20 Х.ф. "СКАЗКИ СТАРОГО ВОЛШЕБНИКА", 1 серия
17.50 Док. сериал "Вечер с "Дискавери"
19.00 Москва: инструкция по применению
19.30 Слава за минуту
20.00 Х.ф. "СПИСОК ВЛЮБЛЕННЫХ РФ"
21.00 Х.ф. "НАКОНЕЦ ПОД ВЕНЕЦ"
23.10, 23.50, 00.10, 00.30, 00.55, 01.15 ТНТ-спорт

Воскресенье, 23 февраля



07.00, 10.00, 14.00, 18.00 Новости
07.10 Х.ф. "КОДОВОЕ НАЗВАНИЕ "ЮЖНЫЙ ГРОМ", 1 серия
08.20 Х.ф. "ЗВЕЗДА"
10.10 Армейский магазин. Праздничный выпуск
10.35 Х.ф. "ПОВЕЛИТЕЛЬ ЛУЖ"
12.20, 15.55 Новый день
12.50 Рядовой Евдокимов и его друзья
14.10 Х.ф. "СЕМЬ НЕВЕСТ ЕФРЕЙТОРА ЗБРУЕВА"
16.25 Х.ф. "ЧЕРНАЯ АКУЛА"
18.20 Концерт "Песни победы"
19.55, 21.30 Кривое зеркало
21.00 Время
22.50 Профессиональный бокс: Майк Тайсон против Клиффорда Этьена
23.50 Х.ф. "ПРОЕКТ "А": ОТВЕТНЫЙ УДАР"
01.40 Х.ф. "ДОЛГАЯ ДУЭЛЬ"



06.05 День защитников Отечества
06.20 Х.ф. "ОДИНОЧНОЕ ПЛАВАНИЕ"
07.50 Мультфильм
08.15 Русское лото
09.05 ТВ Бинго-шоу
09.30 Фестиваль солдатской песни "Виктория"
11.10 Х.ф. "В ЗОНЕ ОСОБОГО ВНИМАНИЯ"
13.05 Док. сериал "Оружие России"
14.00 Вести
14.20 Х.ф. "МАКСИМ ПЕРЕПЕЛИЦА"
16.15 Д.ф. "Александр Маринеско. Атака века"
17.10 Комната смеха
18.05 Х.ф. "БЕЛОЕ СОЛНЦЕ ПУСТЫНИ"
19.50 В "Городке"
20.00 Вести недели
21.10 Специальный корреспондент
21.35 Концерт Олега Газманова
00.05 Х.ф. "СПАУН"
02.05 Чемпионат мира по лыжному спорту. Мужчины. Гонка преследования



06.10 Х.ф. "ТАК БЫВАЕТ В КВИНСЕ"
08.00, 10.00, 11.00, 12.00, 13.00, 15.00, 16.00, 17.00, 18.00 Сегодня
08.05 Х.ф. "ДВА БОЙЦА"
09.25 Шар удачи
09.55 Погода на неделю
10.05 Док. сериал "Бушующая планета"
11.05 Растительная жизнь
11.40 Вы будете смеяться!
12.05 Влияние
13.05 Х.ф. "ДВОЙНОЙ ОБГОН"
14.45 Вкусные истории
15.05 Своя игра
16.20 Док. сериал "Истории охотника за крокодилами"
16.45, 17.05 Принцип "Домино"
18.10 Х.ф. "ЧЕЛОВЕК В ЖЕЛЕЗНОЙ МАСКЕ"
20.50 Х.ф. "ПАССАЖИР №57"
22.25 Х.ф. "ЧИСТИЛЬЩИК"
00.20 Сериал "КЛАН СОПРАНО"
01.10 Журнал лиги чемпионов
01.50 Ночь



07.00, 11.05 Сериал "НА КРАЮ ВСЕЛЕННОЙ – 3"
07.45, 14.45 Сериал "ДОКТОР ФИТЦ", 2 серия
08.45, 02.40 Титаны рестлинга на ТНТ
09.35 Богатые и знаменитые
10.00 Док. сериал "Завтрак с "Дискавери"
12.00 Х.ф. "НАКОНЕЦ ПОД ВЕНЕЦ"
14.15 Фигли-Мигли
15.50 Сериал "КОАЛЫ НЕ ВИНОВАТЫ"
16.20 Х.ф. "СКАЗКИ СТАРОГО ВОЛШЕБНИКА", 2 серия
17.50 Док. сериал "Вечер с "Дискавери"
19.00 Шоу Бенни Хилла
19.30 Слава за минуту
20.00 Запретная зона
21.00 Х.ф. "ОТ СУДЬБЫ НЕ УЙДЕШЬ"
23.10, 23.40, 00.20, 00.40, 01.00, 01.10 ТНТ-спорт

Почему Россия – вечна

Министр образования РФ прочитал в литературном журнале рассказ - и ничего не понял. Там мальчишки разговаривают:

" - Черепа зелень рубят. Соскочить с ключа не проблема.

- А мои шнурки - в стакане".

Министр попросил ученика 9-го класса перевести. Оказалось:

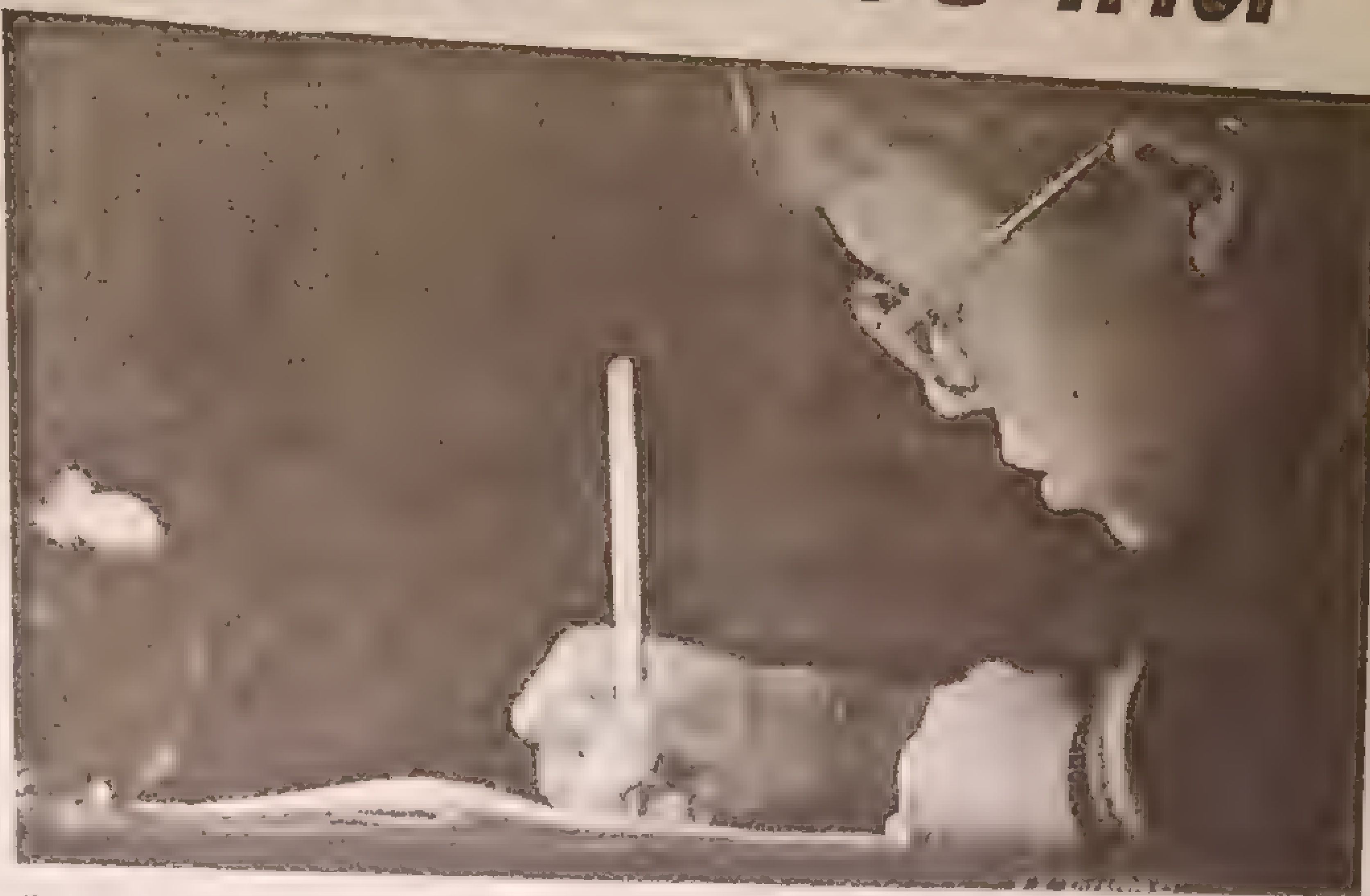
" - Родители на работе. Выйти на улицу - не проблема.

- А мои - дома".

Это называется "стеб", "жаргон". Он был всегда и будет всегда. За полвека, которые прошли с тех пор, как мы были старшеклассниками, жаргон изменился пять раз. И завтра он будет другой, новый.

Министры и учителя, как правило, по поводу жаргона ударяются в панику. Кричат о гибели языка, культуры, национального самосознания и т. п.

И - зря. Это пустые страхи. Конечно, строгое учительское ухо режут жаргонные словечки и обороты, но никакого вреда для детей здесь нет. Взрослея, делаясь, в свою очередь, "шнурками", они переходят на нормальную человеческую речь.



Еще меньше стоит беспокоиться о языке. Ученые подсчитали, что сегодня всех этих "шнурков", а также жаргонизмов из других опер - криминальной и голливудской, не больше 5 тысяч. Это - на 160 тысяч слов, только зарегистрированных в орфографическом словаре как наиболее употребимые!.. Зассряется исключительно разговорный, бытовой язык. Чтоб из него что-нибудь попало в Большой язык, в Мега-язык, - это, знаете, постараться надо.

Большой русский язык - из того немногого, что мы ничуть не растеряли. Гигантская хрустально чистая река русской речи невозмутимо течет рядом с нами в отравленной среде, оставаясь абсолютно такой, как ее создал Господь. Пока она - такая, России не грозит смерть. Поскольку же она, река Большого языка, вечно будет такой, - вечна и Россия, и ее народ.

Другое опасно. Вышло несколько номеров новой студенческой газеты, все - на стебе, на жаргоне, и ни разу не упомянуто: Бог. Мы в свои младые лета это слово употребляли так, что лучше бы вовсе не употреблять, но зато мы знали слова "Толстой", "Достоевский". А этих слов в нынешней студенческой газете тоже нету.

Повторим: не то опасно, что газета - на жаргоне, а то, что рядом с жаргоном нет в ней Бога, Толстого, Достоевского. Смертельно опасно для России.

В.СЕРГЕЕВ

Дурной закон, но закон!

● В Дании действует особый запрет. Водителям запрещено включать двигатель и трогаться с места в случае, если под капотом автомобиля находится живой человек.

● А во Франции строго запрещено целоваться в пригородных и междугородных поездах, а также на железнодорожных путях. Специального запрета на другие, даже самые непристойные формы выражения приязни не существует. Зато с начала XIX века здесь нельзя давать свиньям кличку Наполеон. Любых других животных, в том числе крыс, мышей и хомяков, Наполеонами называть можно.

● Впрочем, самый дурацкий закон во Франции действует в небольшом приморском городке Ле-Лаванду. Здесь особым постановлением мэрии лицам, не имеющим места на кладбище, строжайше запрещено умирать в черте города.

● В Норвегии борцы за права женщин и животных сочли, что запрет на стерилизацию женщин без их согласия должен распространяться и на женские особи кошек и собак. Так что теперь владелец кошки или собаки, решивший стерилизовать свою питомицу, должен предъявить ее письменное согласие на операцию. Тем не менее кастрировать котов и псов без их согласия в Норвегии не запрещено.

● В Шотландии по воскресеньям фермерам запрещено ловить рыбу, но главное - напиваться на глазах у своих коров. Здесь же действует закон, предписывающий домовладельцам впускать в дом всякого, кто попросится в туалет. Этим время от времени пользуются местные полицейские, когда у них нет ордера на обыск.

● В Англии со времен Георга I действует запрет на интимную связь домашних животных с животными, принадлежащими членам правящей династии. Звери, посмевшие покуситься на честь королевских питомцев, считаются насильниками, а их хозяева - государственными изменниками.

● Свои правила для барменов существуют в Австралии. Здесь все бары, даже самые современные, должны иметь не только место для парковки автомобилей клиентов, но и конюшню: правило, в соответствии с которым бармены обязаны обеспечивать стойлом, водой и овсом лошадей клиентов, никто не отменял...

ВСЁ
О ПРАЗДНИКАХ, ДАТАХ, ЮБИЛЯРАХ,
О РУССКОМ ВРЕМЕННИКЕ, ИСТОРИИ ДОНСКОГО КРАЯ,
О ПАМЯТИ, КАЗАЧЬЕМ КРУГЕ, ЛУНЕ И СОЛНЦЕ,
НЕБЛАГОПРИЯТНЫХ ДНЯХ, ЗДОРОВОЙ ПИЩЕ
НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ, ЗАБОТАХ САДОВОДОВ
И ОГОРОДНИКОВ, ИМЕННИННИКАХ И СОННИКЕ,
ЯЗЫКЕ ЦВЕТОВ И ДЕРЕВЬЕВ, ВАШЕМ ЗДОРОВЬЕ
И МНОГОМ-МНОГОМ ДРУГОМ
что было и будет в течение месяца
В ежемесячнике:
ДОН: ДВЕНАДЦАТЬ МЕСЯЦЕВ
Спрашивайте в киосках Роспечати и у местных распространителей
Тел. для справок: 40-90-61

Наши святцы

20 февраля. Преподобного Парфения, епископа Лампсакийского (IVв.)

Человек, который был все равно, что дом Божий

Неслыханное дело, но диакон Христофор из города Мелитополя - сына своего грамоте в детстве не учил. Не учил несмотря даже на то, что Парфения сызмлада тянуло "Божественное". Он слушал чтение других - и запоминал с чужого голоса все не хуже, чем если бы самолично вычитал это из книг.

Рано проявились у него и свойства святого. Никто не приохочивал его к рыбалке на озере с тем, чтобы раздавать потом улов нищим. А когда, в восемнадцать лет, про него пошла слава как про изгонятеля бесов из человека простым повторением имени Христа, - Парфения забрал к себе епископ Мелитопольский Филипп. Велел научить грамоте и поставить "во священника", пусть он и не хочет этакой чести.

Парфений чудодействовал-исцелял и в новой своей должности. Был отмечен архиепископом Кузическим Ахиллой, который "бросил" его на Лампсакийскую епископию, "ликвидировать прорыв". Лампсак изобиловал языческими храмами, полными бесов. Требовалось сделать укорот нечистой силе.

Как водится, противостоять нашему герою падшие духи не смогли. Меж одним из них, особенно сильным, и Парфением состоялся замечательный разговор. Человек, в котором обитал бес, этого не знал - и хотел поцеловать святого по христианскому обычаю. Но Парфений от этих нежностей уклонился. Тогда бес заговорил уже от себя.

- Умоляю, не гони меня из жилища, в коем я так давно обитаю!

- А как давно?

- С рождения этого человека. И никто не догадывался, пока не пришел ты.

- Я дам тебе другую жилплощадь.

- Боюсь, это будет свинья!

- Нет, это будет другой человек.

- Воистину?

- Воистину. Ты давай выходи скорей!

Бес оставил того человека. [illegible] Парфений [illegible]

- Вот тебе замена. [illegible]! - и открыл рот.

Бес отшатнулся в ужасе.

- [illegible] в тебя - все равно что в Божий дом [illegible]!

[illegible] места пустые и неукрашенные"

Владимир СИДОРОВ

Русский ученый	Цветок	Автор "Лолиты"	Банковская операция	Хранилище мощей	Отрасль промышленности

Шанцевый инструмент	Жена Леннона	Птица	Государство	Сторона предмета	Разлад	Перекати-поле	Физкультура	

Астрологический прогноз с 17 по 23 февраля

Овен. С 17 по 20 февраля можно ожидать досадных неприятностей в поездках и огорчительных событий, связанных с коллегами издалека. Возможны и беспокойства в связи со старыми юридическими делами. 17 и 18 февраля возможны деньги.

Телец. Конфликты с партнерами постепенно уйдут в прошлое, но в третьей декаде месяца вновь возникнут недоразумения, которые получат продолжение в марте. Скорее всего, речь вновь пойдет о неулаженных финансовых делах.

Близнецы. Сложные профессиональные ситуации становятся достоянием прошлого, но в период с 17 по 21 февраля возникнут разногласия с партнерами, вызванные неуступчивостью как самих Близнецов, так и его оппонентов.

Рак. Негативный акцент падает на материально-финансовую сферу, поэтому так актуальна поговорка: "Семь раз отмерь, один раз отрежь". От расходов - не уйти.

Лев. Сфера финансов выглядит неровной. Небольшие деньги реальны 17-19 февраля, и, скорее всего, они придут из старых, проверенных временем источников. Супруги займутся делами детей, которые их чем-то радуют

Дева. С 17 по 21 февраля возможны проблемы на работе. В этот период на служащего падет гнев начальства, что заставит его подумать об увольнении. Недоразумения с партнерами. Лучший союзник - терпение.

Весы. Возможны разногласия с партнерами, срыв договоренностей и проблемы в поездках. Расходов будет много, но деньги уйдут на собственные нужды, отдых, детей, близкого человека. Будьте особенно осмотрительными в поездках или за рулем.

Скорпион. Энергетический потенциал невысок, вследствие чего Скорпион чувствует себя недостаточно уверенно и бодро. Тем не менее до серьезных заболеваний дело не дойдет, особенно если вести здоровый образ жизни и не злоупотреблять возможностями своего организма.

Стрелец. Новый поворот в судьбе отразится на отношениях со старыми партнерами, и в период с 17 по 21 февраля возможна ссора с далеко идущими последствиями. В ряде случаев это приведет к разрыву отношений или станет первым шагом на пути к нему.

Козерог. С 17 по 21 февраля можно ожидать различных проблем, уладить которые окажется делом сложным, если не невозможным. Опорой в это время могут стать только близкие и родные люди, те, кто не любит давать непрошеных советов, но всегда готов помочь.

Водолей. Неурядицы в отношениях с друзьями или высокими особами. В ряде случаев это приведет к конфликтам, имеющим более серьезное продолжение в марте. Будьте осмотрительнее в делах, иначе упустите удачные возможности.

Рыбы. В ваши дела начинают вмешиваться недоброжелатели. Возможны странные, запутанные ситуации, разобраться в которых непросто. Наиболее проблематичен период с 17 по 21 февраля - позиции пошатнутся, страдает репутация, всплывают какие-то тайны.



Сканворд

Финансовый	Горная порода				Военно-морской		Световое пятно
	Геометр. тело / Героин, кокаин		Фокусник		Актриса, н.а. СССР		Укрощ. строптивой персонаж
	Кубинская валюта	Изобрел фосфор. спички					
				Родина Одиссея		Нотный знак	
	Родители радия		Земноводное / Спутница нитки				
				Река во Франции			
	Комедия Н. Гоголя						
				Озеро в Турции			
	Яйцевидное очертание	Попугай					

Смекни!

Загадки

Что путешествует по свету, оставаясь в одном и том же углу?

Собака была привязана к трехметровой веревке. Она пробежала 300 метров. Как ей это удалось?

Без чего хлеб не испечешь?

Как можно назвать 5 дней без чисел и названий дней недели?

Какой узел нельзя развязать?

Ответы на задания из № 6

Линейный кроссворд
Компостерикаруслоукоктопазухабыковбой

Загадки
Часы, Щука, Шуба

Чайнворд "Первое-первое"

1. Капабланка. 2. Аэродром. 3. Метрополитен. 4. Новгород. 5. Дагерротипия. 6. Языков. 7. Воображение. 8. Евангелие. 9. Ефимов. 10. Велосипед. 11. Диксиленд. 12. Дарик. 13. Кунсткамера. 14. Арифмометр. 15. Раскольников. 16. "Ведомости". 17. "Индиана". 18. Алексеев. 19. Владимир. 20. Разнообразие. 21. Елизавета. 22. Ассистент. 23. Теофраст. 24. Терменвокс. 25. Свидетельство. 26. Открытка. 27. Аполлон.

Конкурс

"Истории из конвертов"

Однажды зимой...

Однажды зимой я бежала в институт. Был сильный гололед. Вижу - обгоняет меня молодая женщина в серенькой шубке. И вдруг, поскользнувшись, падает почти у моих ног. Но как падает! Словно в замедленной съемке: медленно и плавно - как перышко!

Несколько секунд я удивленно смотрела на нее, потом, нагнувшись, спросила:

- *Вы не ушиблись?*

- *Нет,* - ответила она, а в глазах недоумение и удивление. - *Я так странно упала...*

"Значит, мне не показалось" - подумала я и тут же вспомнила, что слышала, будто ангел-хранитель иногда помогает хорошим людям, как бы подстраховывает их.

Я помогла женщине подняться, и она быстро затерялась в толпе.

Прошло много лет, но при каждом гололеде я вспоминаю этот случай и надеюсь на своего ангела-хранителя.

Прислала Мария Васильевна ФИЛЕНКО г. Каменск-Шахтинский. Ростовская обл.

Приз: Юрий Кузнецов, "Душа верна неведомым пределам", стихи.

КОПИЛКА советов
Учредитель-издатель: ЗАО "Издательский дом «КРЕСТЬЯНИН»

Газета зарегистрирована в Комитете РФ по печати. Рег. номер 018999 от 29.06.99 г.
Internet: http://www.krestianin.ru
E-mail: krest@aaanet.ru.

Газета отпечатана в типографии ООО «Батайское полиграфическое предприятие» 346880, г. Батайск, ул. М.Горького, 84.
Адрес для писем: 344018, Ростов-на-Дону, а/я 7552.
Адрес редакции и издателя: Ростов-на-Дону, пр. Буденновский, 80, 9-й этаж

Объем 1 печатный лист.
Выходит один раз в неделю.
Номер набран и сверстан в компьютерном центре "КРЕСТЬЯНИН".
Редакция: (863-2) 32-86-57.
Отдел подписки: (863-2) 32-39-18.

Главный редактор В.Я.НАБОЖЕНКО
Розничная цена - договорная.
Номер подписан 10.02.2003 г.
Зак. № 260.
Тираж 218840 экз.
Общий тираж изданий ИД «Крестьянин» - 294720

С 8 Марта, дорогие наши берегини!

Копилка советов

№ 10 (192)

6 марта 2003 г. Еженедельная газета Издательского дома «Крестьянин»

Между прошлым и будущим

10 марта (понедельник)

Святителя Тарасия.
Именины: Виктория, Тарас.

11 марта (вторник)

Святых мучеников Севастиана и Христодула.
Именины: Порфирий, Севастьян.

100 лет со дня рождения татарского поэта, писателя и драматурга Ахмеда Файзи (1903-1958).

12 марта (среда)

Преподобного Прокопия Декаполита.
Именины: Прокофий, Тит.

13 марта (четверг)

Преподобного Кассиана.
Именины: Василий, Касьян, Кира, Марина, Маргарита, Нестор, Николай.

90-летие русского поэта и общественного деятеля Сергея Михалкова.

14 марта (пятница)

Преподобномученицы Евдокии.
Именины: Антон, Антонина, Евдокия, Маркел, Нестор.

15 марта (суббота)

Всемирный день прав потребителей.

Святителя Арсения.
Именины: Агафон, Арсений, Савватий.

16 марта (воскресенье)

День работников жилищно-коммунального хозяйства и бытового обслуживания.

Волоколамской иконы Божией Матери.
Именины: Василиск, Зинон.

"Жаркое" признание в любви

Однажды за чаем моя соседка по даче Людмила Михайловна рассказала уморительную историю. Любовь ее с мужем Николаем родилась еще в школе, «была сильнее, чем у Ромео и Джульетты». Друг без друга не могли прожить и часа. Поженились на третьем курсе мединститута, где учились.

После окончания вуза уехали в Чечено-Ингушетию, куда Николая направили главврачом районной больницы. Там их встретили радушно, устроили с жильем, а на второй день после приезда повезли главврача знакомить с окрестностями и местным начальством. Жена, как принято в тех краях, ждала мужа дома.

Николай от общения с местным руководством дошел до такой кондиции, что хоть и стоял на ногах, но головы собственной, видимо, не ощущал.

- Когда он перешагнул порог, - вспоминала Людмила Михайловна, - с красивым букетом в руках и корзиной фруктов, корзина и цветы упали на пол. «Ты что, пьян?» - спросила я. «Только чуть-чуть», - меланхолично улыбаясь, пролепетал он, и неожиданно расплакался.

Сердитость моя улетучилась, и я, поцеловав его, стала успокаивать: «Стоит ли слезы лить из-за того, что перебрал? Ну с кем не бывает! Сейчас отдохнешь, все пройдет». Но муж не хотел ложиться. Он опустился на колени, обнял мои ноги и, плача, произнес: «Я тебя так сильно люблю! О, если бы ты знала всю глубину моего чувства!»

Трепетом и нежностью переполнилось мое сердце. Разве найдется на земле женщина, которая бы устала слышать, что ее любят. Я старалась поднять мужа с колен и уложить в постель. Но вдруг услышала из его уст: «Вот только я забыл, как тебя зовут».

Закачалась подо мною земля. «Чт-то?! - еле выговорила я. - Ты забыл как меня зовут?» В тот момент я сама позабыла, что моя профессия - врач-психиатр и что при сильном опьянении с людьми и не такое бывает. Я в гневе оттолкнула благоверного. А он все стоял на коленях, протягивая ко мне руки, и умолял назвать первую букву моего имени...

Любовь АЗБУКИНА
г. Ростов-на-Дону

[illegible]	[illegible]	Стадо овец	Сельский стиль	Пушной зверек	Порода собак	Смертный грех
[illegible]	[illegible]	Домашнее насекомое	Спортивные брюки	[illegible] природы	Приспешник (книжн.)	Сладкое вино	Бахчевое растение

Составила Елена Владимировна АНДРОНИКОВА, Зерноград, Ростовская обл.

Лунный барометр

10 марта

6.59 - 18.21
9.18 - 1.46
8-й лунный день.
Луна в Близнецах.
Тарасий.
Большие ручьи в марте - к большому половодью весной. И наоборот.

11 марта

6.56 - 18.23
9.44 - 3.00
Первая четверть (10.17).
9-й лунный день.
Луна в Близнецах.

12 марта

6.54 - 18.25
10.22 - 4.09
10-й лунный день.
Луна в Раке (5.08).
Прокоп Перезимний.

13 марта

6.51 - 18.28
11.17 - 5.07
11-й лунный день.
Луна в Раке.
Василий-капельник. Если в этот день дождь, быть лету доброму.

14 марта

6.49 - 18.30
12.29 - 5.50
12-й лунный день.
Луна во Льве (13.00).
Евдокия-плющиха. Какова Евдокия - таково и лето.

15 марта

6.46 - 18.32
13.54 - 6.21
13-й лунный день.
Луна во Льве.
Федот. Коли на Федота снег или метель, то долго зеленой травы не будет.

16 марта

6.43 - 18.34
15.25 - 6.43
14-й лунный день.
Луна в Деве (16.47).
Гром в марте - знак плодородного года.

Метеопрогноз

На календаре - уже весна. А на дворе?..

Во второй половине текущей недели на юге региона ожидаются небольшие и умеренные осадки в виде мокрого снега и дождя. По северу региона - без осадков. Ветер восточной четверти, слабый и умеренный. На Черноморском побережье возможно усиление до 20-25 м/сек. Температура воздуха: ночью +1...-4°, днем +1...+6°, на западном Кавказе до +12°.

В начале следующей недели преимущественно без осадков. Температура воздуха без существенных изменений. Ночью и утром - туманы.

Во второй половине недели повышение температуры: ночью до 0...+3°, днем до +3...+8°, на Северном Кавказе до +10...+13°, возможен дождь.



Начало марта. Работы в саду

* Штамбы защищенных на зиму деревьев освободите от их зимних утеплений, очистите кору и побелите известковым раствором.

* Дупла на плодовых деревьях очистите от гнили и продезинфицируйте 3-5 %-ным раствором медного купороса и зацементируйте.

* Если деревья не обрезали осенью, можно это сделать теперь, когда начнут набухать почки и будет заметно, где живые ткани, а где мертвые. Высокие деревья (более 4 м) снизьте, удалив верхушки, после чего прореживайте (осветляйте) кроны.

* При температуре воздуха +5° можно обработать растения от вредителей такими средствами, как зольный щелок, настой тертого чеснока, порошка горчицы, или химическими препаратами: медным, железным купоросом, нитрафеном.

Сами с усами!

● Если ваш потолок залили соседи сверху, проступившие пятна надо 2-3 раза промыть раствором медного купороса, приготовленным следующим образом. В деревянную посуду или старый бак налейте 3 ведра воды и всыпьте ведро просеянного мела. Отдельно разведите в горячей, почти кипящей воде 1 килограмм медного купороса, чтобы кристаллики полностью растворились. Кроме того, отдельно разведите в горячей воде 300 г столярного клея и 400 г хозяйственного мыла. Смешав мыло с клеем и добавив немного олифы, влейте смесь в раствор купороса (вливать в купорос только мыльный раствор нельзя - смесь свернется). Полученную смесь перелейте в бак с водой и мелом и тщательно перемешайте.

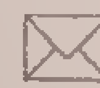
● После промывки пятен на потолке медным купоросом дайте потолку хорошо высохнуть (не менее суток). После этого можно белить, красить или клеить обои.

●Закопченные потолки можно протереть 2-3-процентным раствором соляной кислоты, жирные пятна удаляют 2-процентным раствором каустической соды или теплым раствором хозяйственного мыла.

Мал совет, да дорог!

♦ Походка у многих людей такова, что, когда идут по мокрой дороге, брызги из-под каблуков попадают на брюки, чулки. Чтобы избежать этого, приклейте на каблуки рифленую резину, такую, например, из которой делают прокладки на лыжах. После этой операции брызги из-под каблуков, минуя одежду, будут отлетать в стороны.

♦ У некоторых кроссовок есть слабое место: стоит споткнуться - и подошва у носка отрывается. Чтобы избежать этой неприятности, советуем на подошву и верх кроссовок наклеить (клей "Момент", "Суперцемент" и др.) полоску резины от автомобильной камеры.



Я к вам пишу...

Я снимаю хорошие урожаи лука. Даже из семян получила крупные луковицы, пригодные в пищу. Перед посадкой грядку поливаю раствором медного купороса (2 ст. ложки на ведро), посыпаю золой (1 ст. ложка на 1 м³). За лето делаю две подкормки коровяком или птичьим пометом (жидким) и каждые 2 недели посыпаю золой и рыхлю междурядья, плюс умеренный полив в течение лета.

Л.И.СУРКОВА

г. Белая Калитва, Ростовская обл.

Обратите внимание!

Душистый лофант

Есть травы-волшебники, которые пригодны для улучшения вкусовых качеств пищи, оздоровления организма, для борьбы с вредителями на вашем участке. К таким волшебникам относится *лофант анисовый*. Он может быть использован для ароматизации чая, салатов, мясных и рыбных блюд. Замечательный медонос, лофант привлекает на участок пчел и шмелей. Урожай опыляемых растений, например огурцов, повышается на 35-60 %.

Лофант анисовый снимает давление. Его применяют при бронхите, заболеваниях верхних дыхательных путей, сердечно-сосудистой и нервной систем, желудочно-кишечного тракта. Для этого делают настойки, ванны (1 столовая ложка на литр воды).

Кроме того, лофант можно с успехом использовать для предотвращения поражения и борьбы с фитофторозом картофеля и томатов: 20-30 г сухих листьев и стеблей растения залить 10 л воды, вскипятить, настаивать 3-4 суток, а затем опрыскивать растения.

Букет из лофанта (в том числе сухой) создаст в вашей квартире приятный аромат, сохраняющийся долгое время.

Растение засухоустойчивое, светолюбивое, холодостойкое. Предпочитает легкие плодородные почвы. Размножается семенами и вегетативно - делением куста, отводками корней, но лучше через рассаду, провода посев в ящики в апреле.

Уход за растениями состоит в проведении прополок и рыхлении. По мере необходимости применяют поливы.

В лечебных целях лофант заготавливают в период цветения, а для домашнего хозяйства - с момента отрастания до начала бутонизации. Осенью растение подрезают на высоте 5-10 см и слегка окучивают.

На одном месте на приусадебном участке при хорошем уходе можно выращивать лофант восемь-десять лет.

Всем желающим смогу выслать семена лофанта и других овощных культур. Каталог с их описанием вышлю бесплатно в вашем маркированном и подписанном конверте.

Заявки высылайте в течение всего года по адресу: **140052, Московская обл., п/о Коренево, а/я 6. ЧИСТЯКОВОЙ Ирине Владимировне.**

Лук у французов

Лук во французской кухне не только приправа, но и основа некоторых блюд. Вспомним знаменитый луковый суп!

А мы еще и испечем **луковый пирог.**

На 4 порции: 20 г дрожжей, 150 мл теплого молока, щепотка сахара, 300 г муки, 1/2 ч. л. соли, 1,5 кг репчатого лука, 150 г бекона, 400 мл сметаны, 3 яйца, молотый черный перец, тертый мускатный орех.

● Дрожжи раскрошить, добавить в молоко, всыпать сахар, размешать. Добавить муку с солью и вымесить тесто. Скатать тесто шаром, накрыть полотенцем и поставить на 45 минут в теплое место.

● Очистить лук и нарезать тонкими кольцами. Бекон нарезать небольшими кубиками, поджарить в сковороде до образования шкварок и выложить. В оставшемся жире пассеровать до прозрачности лук, затем дать ему слегка остыть.

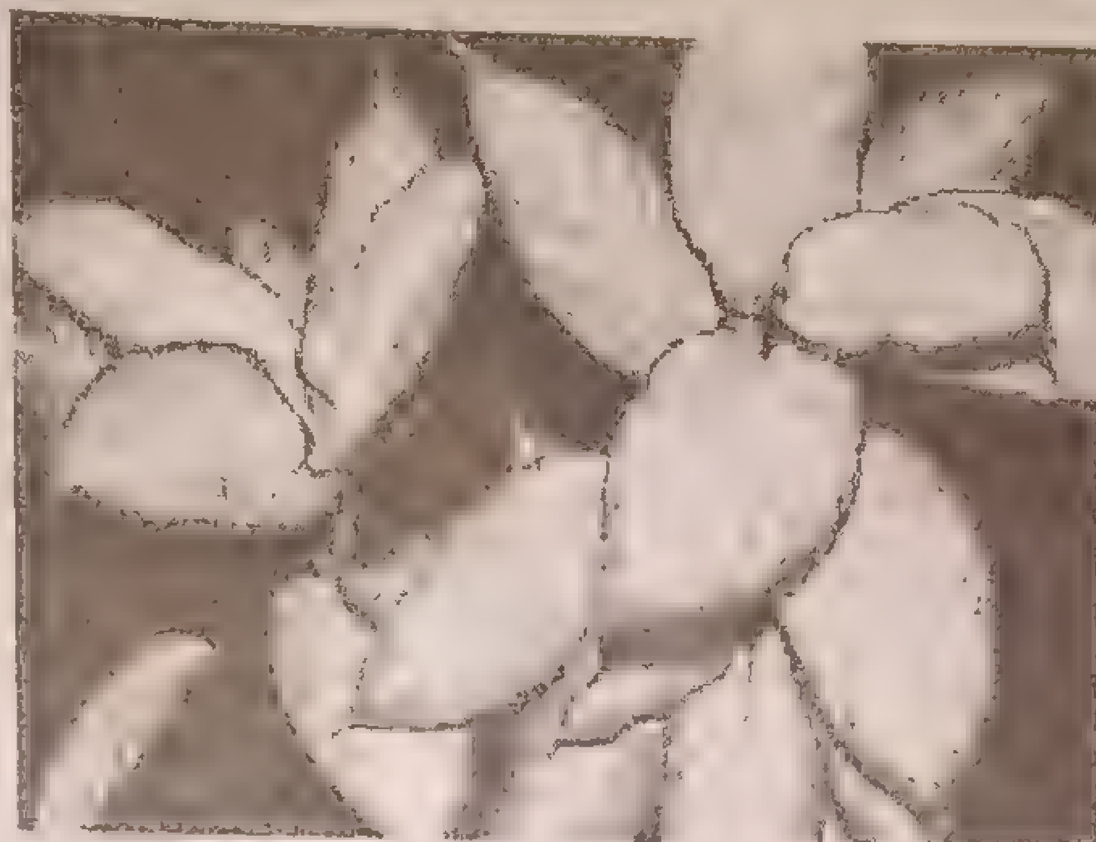
● Нагреть духовку до 200 градусов. Сметану взбить с яйцами, 1/2 ч. л. соли, перцем и мускатным орехом и вместе со шкварками добавить к луку.

● Дрожжевое тесто еще раз вымесить и раскатать на смазанном жиром противне, слепив небольшой бортик. На тесте распределить луковую начинку. Выпекать 35 минут.

Вопрос - ответ

Пожалуйста, опишите, как правильно ухаживать за комнатным цветком - диффенбахией.

В.КУПРИЯНОВА
х. Трудобеликовский, Красноармейский р-н, Краснодарский край



Диффенбахию выращивать нелегко: она не переносит холодных сквозняков и низкой температуры зимой. Некоторые капризные сорта могут погибнуть от перепада температур. С годами или при плохом уходе нижняя часть стебля оголяется. Обрежьте стебель на высоте 10 см от уровня почвы. Верхушку можно укоренить, оставшийся стебель выпустит новые листья.

Внимание! Сок диффенбахии ядовит, поэтому после черенкования не забудьте вымыть руки.

Секреты успеха: умеренная или чуть выше умеренной температура, зимой не ниже +17°. Летом - полутень, зимой - яркий свет. Полив обильный с весны до осени, умеренный - зимой. Требует высокой влажности воздуха, листья следует чаще опрыскивать и время от времени мыть. Пересаживают ежегодно весной. Размножают несколькими способами: отрезают и укореняют верхушечную часть стебля с листьями. Кусочки стебля длиной 5-7 см используют как черенки. Некоторые сорта образуют дочерние побеги, которые обрезают и укореняют.

Особые трудности: поражается щитовкой и красным паутинным клещиком. Часто из-за переувлажнения почвы и пониженной температуры воздуха загнивает стебель. В начале заболевания можно вырезать пораженное место, затереть ранку толченым древесным углем и пересадить растение в свежую почву. Если поражение обширное, верхушку стебля можно укоренить, а оставшуюся часть выбросить.

Слишком яркий свет или попадание на листья прямых солнечных лучей приводят к их обесцвечиванию. Переставьте растение на менее освещенное место.

Из-за пересыхания почвы края листьев становятся коричневыми. Почва всегда должна быть влажной, но не переувлажненной. Другой причиной может быть холодный воздух.

Осторожно, подделка!

Знаете ли вы, чем отличается сливочное масло от "маслица", облегченное масло - от бутербродного, а деревенское от комбинированного? Если нет, вы рискуете купить совсем не то, что вам нужно.

Внимательно рассмотрите упаковку. На ней должны быть следующие сведения:

-адрес предприятия-изготовителя;
-товарный знак или наименование предприятия-изготовителя;
-масса нетто;
-вид и сорт масла;
-данные о пищевой и энергетической ценности 100 г продукта;
-обозначение стандарта - ГОСТ 37-91.

По этому стандарту в России делают 4 вида масла: "Вологодское, "Сливочное несоленое, "Любительское" и "Крестьянское". Все остальное - не масло, а "масложировой продукт".

Чтобы распознать фальсификат, в стеклянный сосуд (пробирку) положите немного сливочного масла и нагрейте верхний край так, чтобы масло опустилось вниз. После этого нагревайте пробирку уже снизу и до кипения. Натуральное масло почернеет и начнет тихо пузыриться. Если же в пробирке маргарин, то он посветлеет и будет кипеть бурно, выплескиваясь наружу.

Бабушкин рецепт

Печенье из моркови

Хорошо промытую морковь сварить в подсоленной воде, очистить от кожицы, пропустить через мясорубку и протереть через сито. В эту массу положить сахар, масло, яйца, лимонную цедру, все взбить до пышности. Добавить муку, вымесить и раскатать корж толщиной 1 см. Нарезать печенье, уложить на лист, смазанный сливочным маслом, и выпекать в духовке 10-12 минут при температуре 250 градусов.

Мал совет, да дорог!

* Шерстяные носки в валенках и резиновых сапогах рвутся очень быстро. Чтобы продлить срок их службы, подшейте к подошве носка капроновый подследник или часть капронового чулка.

*Обычно, подогнув низ брюк, их подшивают. Нанесите по периметру низа брючины слой клея ПВА шириной 5 мм. Когда клей подсохнет, прогладьте подгиб через влажную марлю. Такой подворот держится отлично, края не бахромятся, во время стирки его можно развернуть, а после проглаживания он становится на место.

* Чтобы собрать мусор с пола без помощи совка, возьмите газету, намочите ее кромку и прилепите к полу. После этого веником можно смести на нее весь мусор до последней пылинки.

Хотите - верьте...

Кто поперхнулся в разговоре, тот хотел соврать.

Кто поперхнулся первым глотком, к тому спешит обеденный гость.

Поперхнулся за обедом в чужом доме - через год опять здесь быть.

Под каким знаком вы родились?

СОГЛАСНО календарю, принятому в Японии и в других странах Востока, в пределах 12-годичного цикла каждый год проходит под знаком какого-нибудь животного. Человек, рожденный в определенном году, получает ряд врожденных свойств, в зависимости от которых и складывается его судьба. Из публикуемой таблицы вы определите, под каким знаком вы родились.

ОБЕЗЬЯНА	ПЕТУХ	СОБАКА	КАБАН (свинья)	КРЫСА	ВОЛ (бык)
1920	1921	1922	1923	1924	1925
1932	1933	1934	1935	1936	1937
1944	1945	1946	1947	1948	1949
1956	1957	1958	1959	1960	1961
1968	1969	1970	1971	1972	1973
1980	1981	1982	1983	1984	1985
1992	1993	1994	1995	1996	1997

ТИГР	КРОЛИК (кот)	ДРАКОН	ЗМЕЯ	ЛОШАДЬ	ОВЦА (коза)
1926	1927	1928	1929	1930	1931
1938	1939	1940	1941	1942	1943
[illegible]	1951	1952	1953	1954	1955
[illegible]	1963	1964	1965	1966	1967
[illegible]	[illegible]	1976	1977	1978	1979
[illegible]	[illegible]	1988	1989	1990	1991
	[illegible]	2000	2001	2002	2003

Календарь здоровья

10 марта. Постарайтесь поддерживать в себе приподнятое настроение, избегайте конфликтов. Особенно важно это для сердечников.

Соблюдайте диету - сегодня начался Великий пост.

Утром и вечером сделайте теплые ножные ванны.

Не рекомендуется сидячий образ жизни.

11 марта. Эффективно укрепление, лечение сердечно-сосудистой системы.

Снизьте физические нагрузки, питайтесь умеренно, меньше жирной и острой пищи - больше овощей и фруктов.

12 марта. Уязвимы печень, сердце, желчный пузырь.

Рекомендуется 24/36-часовое воздержание от пищи. Сходите в сауну или в парную.

Нежелательны эмоциональные перегрузки.

13 марта. Накануне и в последующие два-три дня желательно воздержание от тяжелой пищи. Показаны разогревающие водные процедуры для выведения из организма шлаков.

Благоприятны сердечные лекарственные сборы.

14-15 марта. Уязвимы сердце, печень, грудная клетка.

Возможны нарушения кровообращения.

Полезно употребление каш, овощей, кисло-молочных продуктов. Хорошо провести чистку костей и кожи - пропарьте их в бане, сауне (кому они, конечно, не противопоказаны).

Неплохо почистить организм.

Больше гуляйте на свежем воздухе.

Не принимайте сильнодействующих лекарств.

16 марта. Этот день лучше всего провести в спокойной, уединенной обстановке, избегая эмоциональных стрессов.

Сегодня особенно уязвимы желудок и кишечник.

Полезны упражнения на гибкость.

Желательна щадящая диета. Исключите всё острое.

Не рекомендуются чрезмерные нагрузки на сердце, эмоциональная неуравновешенность.

Всю неделю не забывайте насыщать ослабленный за зиму организм витаминами. В яблоках их осталось уже очень мало, больше ешьте салатов из свеклы, моркови, капусты (особенно квашеной) с луком, чесноком, грецкими орехами, тмином.



Горизонты медицины

Очки... внутри глаз!

На XVII Международном конгрессе по биоматериалам в Барселоне была представлена новая методика коррекции зрения.

Большая группа испанских врачей и химиков из городов Сан-Себастьян и Лехона предложила устанавливать корректирующие линзы прямо внутрь глаза, под роговую оболочку.

Для нормального зрения поверхность этой внешней, прозрачной, части глаза должна быть идеально сферической. Но у большинства людей она с возрастом деформируется. Новые линзы смогут не только улучшить зрение, как обычные очки, но и исправить такую деформацию.

Ученым был необходим материал, который при внедрении в глаз не повреждал бы роговую оболочку. И они выбрали гидрогель, традиционно используемый для изготовления контактных линз.

Внедрение линзы, сделанной из такого материала, проходит совершенно безболезненно и не приводит впоследствии к его отторжению.

Первая страна некурящих?

Бутан твердо намерен стать первой в мире страной некурящих.

Возможно, исполнить задуманное поможет традиция - еще в середине XVII века основатель этого небольшого королевства в Гималаях, монах-воин Шабдрунг Нгаванг ввел запрет на курение в общественных местах.

Один из тех, кто верит в историческую традицию борьбы с курением в Бутане, - министр здравоохранения страны Сангай Нгедуп. «Великий святой, принесший нам учение Будды, гуру Римпоче говорил, что курение - дурная привычка», - утверждает министр.

В нескольких часах езды от столицы страны Тимпу находится провинция Вангду. Здесь, как и почти везде в Бутане, продажа табака полностью запрещена. Столица с окрестностями пока еще сопротивляется. Однако в таких городках, как Вангду, народная поддержка запрета высока. Местные бизнесмены, учителя и простые люди скооперировались и сами разработали поправку к законодательству. Теперь в Вангду за продажу табака штрафуют.

Из 20 провинций Бутана в 18 продажа табачных изделий запрещена.

Найдена причина бесплодия

Американские ученые обнаружили механизм, нарушения которого приводят к одному из самых частых типов бесплодия и невынашивания беременности.

Они полагают, что понимание процессов прикрепления эмбриона к стенке матки поможет в будущем справиться со многими случаями бесплодия в браке, и уже в ближайшей перспективе снабдит врачей методом диагностики.

Исследователи установили, что развивающийся зародыш несколько раз взаимодействует с внутренней поверхностью матки и только после этого может закрепиться за ней, что обеспечит нормальное протекание беременности.

Этот процесс образно можно сравнить с посадкой самолета, который перед остановкой может несколько раз касаться и снова отрываться от взлетно-посадочной полосы. Как полагают эксперты, нарушения этого процесса вскоре можно будет диагностировать, а затем и корректировать.

Травы трубят сбор!

При заболеваниях кожи

(Продолжение. Начало в № 4,5,7)

Сбор № 14: трава душицы - 1 часть, лист шалфея - 2 части, трава зверобоя продырявленного - 2 части, цветки календулы - 1 часть, цветки ромашки - 1 часть, лист крапивы - 2 части, лист подорожника - 2 части.

2-3 столовые ложки смеси заливают в термосе на ночь 2 стаканами кипятка. Процеживают. Принимают по 1/3-1/2 стакана 3 раза в день до еды **для лечения витилиго.**

Сбор № 15: лист подорожника большого - 1 часть, плоды кориандра - 1 часть, трава зверобоя - 1 часть, трава череды - 1 часть, трава сушеницы - 1 часть, корень солодки - 1 часть.

Столовую ложку смеси заливают в термосе на ночь стаканом кипятка. Процеживают. Принимают по 1/3 стакана 3 раза в день после еды **при трофических язвах на почве тромбофлебита.**

Сбор № 16: лист мяты - 1 часть, лист подорожника - 1 часть, лист мать-и-мачехи - 1 часть.

Столовую ложку смеси заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 15-20 мин. Процеживают. Принимают по полстакана 3 раза в день **при фурункулезе.**

Сбор № 17: корни солодки - 1 часть, кора крушины - 2 части, лист березы бородавчатой - 2 части, плоды фенхеля - 2 части, цветки бузины - 2 части, трава фиалки - 2 части.

Столовую ложку смеси заливают стаканом воды, кипятят на водяной бане 15 мин. Охлаждают. Процеживают. Принимают по полстакана 3 раза в день **при фурункулезе.**

Советует читатель

Уважаемая редакция!

Хочу поведать, как мне совершенно случайно удалось найти радикальное средство от насморка.

"ГИОКСИЗОН"

Три года назад моя жена заболела гайморитом, и врач прописал ей эту мазь. Прочитав инструкцию, я обратил внимание на то, что препарат обладает антимикробным свойством. Поэтому и решил испытать его от насморка.

И вот уже четвертый год наша семья не знает, что это такое. Как только кто-нибудь из нас чихнет или почувствует, что закладывает нос, сразу обращаемся к "Гиоксизону".

Одного тюбика этой мази нашей семье из четырех человек хватает на целый год.

И что важно - она стоит недорого.

В.В.ВАЦАСОВ

г. Морозовск, Ростовская обл.

Понедельник, 10 марта

1

07.00, 10.00, 14.00 Новости
07.10 Сериал "ФЛИППЕР"
08.00 Сериал "ТВИНИСЫ"
08.20 Армейский магазин
08.50, 13.35 Мультфильмы
09.15 В мире животных
10.10 Непутевые заметки
10.30 Пока все дома
11.10 Дог-шоу
11.55 Клуб путешественников
12.35 Слабое звено
14.10 Властелин вкуса
15.05 Док.фильм "Валерий Брумель. Жизнь выше планки"
15.35 Спасатели
16.05 Новый день
16.35 Ералаш
17.00 Док. сериал "Живая природа"
18.00 Времена
19.10 Кривое зеркало
22.05 Худ.фильм "ГЛАЗА АНГЕЛА"
00.05 На футболе
00.30 Худ.фильм "КРЫША МИРА"

РОССИЯ

06.30 Худ.фильм "ПЕППИ – ДЛИННЫЙЧУЛОК"
08.35 Мультфильм
09.00 Сборная России
09.35 Неделя в городе
10.15 Утренний разговор
10.45 Городок
11.20 Худ.фильм "АРГЕНТИНЕЦ В НЬЮ-ЙОРКЕ"
12.55, 16.55 Сериал "ХА"
13.10 Парламентский час
14.00, 20.00 Вести
14.20 Вокруг света
15.20 Диалоги о животных
16.20 Мир на грани
17.05 Комната смеха
18.05 Театр + ТВ
20.25 Зеркало
20.50 Честный детектив
21.15 Праздничный вечер "Тебе, любимая!"
23.20 Худ.фильм "ЧУЖОЙ БИЛЕТ"
01.35 Худ.фильм "ВДАЛЕКЕ ОТ ДОМА"

НТВ

06.20 Сериал "ГОЛУБОЕ ДЕРЕВО"
07.05 Полундра!
07.35 Вкусные истории
08.00, 10.00, 11.00, 12.00, 13.00, 16.00, 18.00, 19.00 Сегодня
08.05 Худ.фильм "ЗАМОРОЖЕННЫЙ"
09.30 Путешествия натуралиста
09.55 Погода на завтра
10.05 Кулинарный поединок
11.05 Снимается кино!
12.05 Профессия – репортер
12.25 Служба спасения
13.05 Худ.фильм "ОСТРОВ ГОЛОВОРЕЗОВ"
15.35 Док. сериал "Истории охотников за крокодилами"
16.20 Худ.фильм "ЛЮБОВЬ НЕМОЛОДОГО ЧЕЛОВЕКА"
18.05 Док. сериал "Новейшая история"
19.30 Гала-концерт "Звездная весна"
21.30 Худ.фильм "ВОЗВРАТА НЕТ"
23.40 Сериал "КЛАН СОПРАНО"
00.40 Журнал лиги чемпионов

СТС

06.00, 09.00 Док. сериал "Завтрак с "Дискавери"
07.10, 19.00 Москва: инструкция по применению
07.45, 08.05, 12.15, 12.40, 13.00 Мультфильмы
08.30 Мамина школа
08.45 Медицинское обозрение
10.05 Худ.фильм "ЧЕТВЕРКА ПАРНЕЙ, ПОДАЮЩИХ НАДЕЖДЫ"
13.15 Наши песни
13.30 ТВ-клуб
14.00 Сериал "МАЙАМИ СЭНДС"
15.00 Сериал "СИРЕНЫ"
16.00 Сериал "ПЕРВАЯ ВОЛНА"
17.00, 20.00, 00.50 Окна
18.00, 23.50 Сериал "НАША СЕКРЕТНАЯ ЖИЗНЬ"
19.30, 23.20 Служба Личных Новостей
21.00 Худ.фильм "ПОЛНАЯ ЧУШЬ"
01.45 Сериал "МАЙАМИ СЭНДС"

Вторник, 11 марта

1

06.00 Доброе утро
09.00, 12.00, 15.00, 18.00 Новости
09.15, 19.00 Сериал "ЗЕМЛЯ ЛЮБВИ, ЗЕМЛЯ НАДЕЖДЫ"
10.10 Сериал "НЕМЕЗИДА"
11.05, 18.30, 23.55 Фабрика звезд
11.35 Мультфильм
12.15 Худ.фильм "В ПОИСКАХ БОББИ ФИШЕРА"
14.30 Док. детектив "Дуэль на Северном Клондайке"
15.15 Док. сериал "Дикие штучки"
15.50 Сериал "КЛЮЧИ ОТ СМЕРТИ"
17.00 Большая стирка
20.00 Основной инстинкт
21.00, 23.30 Время
21.40 Последний герой – 3
22.45 Док.фильм "Обыкновенный терроризм", 1 серия
00.10, 00.40 Новый день

РОССИЯ

05.45 Доброе утро, Россия
08.45 Худ.фильм "ЧУЖОЙ БИЛЕТ"
10.40, 17.20, 19.50 Дежурная часть
11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести
11.20 Сериал "ПУАРО АГАТЫ КРИСТИ"
12.20 Сериал "ТИТАНЫ"
13.15, 16.45 Экспертиза
13.30 Колоссальное хозяйство
13.45, 18.20, 20.30 Вести – Москва
14.20 Что хочет женщина
15.10 Сериал "ТРОЕ ПРОТИВ ВСЕХ – 2"
16.15 Агентство одиноких сердец
17.50 Дорожный патруль
18.05, 23.20 Вести – Спорт
18.50 Сериал "КОМИССАР РЕКС"
20.50 Спокойной ночи, малыши!
20.55 Сериал "ЛЕДИ МЭР"
21.55 Сериал "КОБРА: АНТИТЕРРОР"
22.50 Вести +
23.30 Худ.фильм "БРОДЯГА"
01.15 Футбол России

НТВ

06.00 Утро на НТВ
09.00 Сериал "СКОРАЯ ПОМОЩЬ – 7"
10.00, 11.00, 12.00, 14.00, 17.00, 19.00 Сегодня
10.20 Погода на завтра
10.25 Кома
11.05 Растительная жизнь
11.35 Вы будете смеяться!
12.05 Худ.фильм "ВОЗВРАТА НЕТ"
14.05 Женский взгляд
14.35 Сериал "ОНА НАПИСАЛА УБИЙСТВО"
15.30 Принцип "Домино"
17.05 Сериал "ГАНГСТЕРСКИЕ ВОЙНЫ"
18.20 Внимание: розыск!
19.35, 23.20 Сериал "ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ – 2"
20.45 Сериал "БАНДИТСКИЙ ПЕТЕРБУРГ"
22.00 Страна и мир
22.40 Сериал "СЕКС В БОЛЬШОМ ГОРОДЕ"
00.25 Гордон
01.10 Сериал "ДОКТОР"
01.55 Дневник лиги чемпионов
02.40 Ночь

СТС

06.00, 09.00 Док. сериал "Завтрак с "Дискавери"
06.55, 19.00 Москва: инструкция по применению
07.30, 07.50, 08.15, 12.25, 12.50 Мультфильмы
08.30, 13.30 ТВ-Клуб
10.05 Худ.фильм "ПОЛНАЯ ЧУШЬ"
13.15 Наши песни
14.00 Сериал "МАЙАМИ СЭНДС"
15.00 Сериал "СИРЕНЫ"
16.00 Сериал "ПЕРВАЯ ВОЛНА"
17.00, 20.00, 00.30 Окна
18.00, 23.30 Сериал "НАША СЕКРЕТНАЯ ЖИЗНЬ"
19.30, 23.00 Служба Личных Новостей
21.00 Худ.фильм "ЗЕМЛЯ МИНУС НОЛЬ"
01.20 Сериал "МАЙАМИ СЭНДС"

Среда, 12 марта

1

06.00 Доброе утро
09.00, 12.00, 15.00, 18.00 Новости
09.15, 19.00 Сериал "ЗЕМЛЯ ЛЮБВИ, ЗЕМЛЯ НАДЕЖДЫ"
10.10 Сериал "НЕМЕЗИДА"
11.05, 18.30, 23.55 Фабрика звезд
11.35 Мультфильм
12.15 Худ.фильм "ИНСПЕКТОР ГАИ"
13.50 Ералаш
14.00, 14.30, 00.10, 00.40 Новый день
15.15 Док. сериал "Дикие штучки"
15.50 Сериал "КЛЮЧИ ОТ СМЕРТИ"
17.00 Большая стирка
20.00 Основной инстинкт
21.00, 23.30 Время
21.40 Сериал "СЛЕДУЮЩИЙ" ("NEXT-2")
22.45 Человек и закон
01.10 Апология
02.10 Сериал "БЕГЛЕЦ"

РОССИЯ

05.45 Доброе утро, Россия
08.45, 20.55 Сериал "ЛЕДИ МЭР"
09.40, 21.50 Сериал "КОБРА: АНТИТЕРРОР"
10.40, 17.20, 19.50 Дежурная часть
11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести
11.20 Сериал "ПУАРО АГАТЫ КРИСТИ"
12.20 Сериал "ТИТАНЫ"
13.15, 16.45 Экспертиза
13.30 Москва – Минск
13.45, 18.20, 20.30 Вести – Москва
14.20 Что хочет женщина
15.10 Сериал "ТРОЕ ПРОТИВ ВСЕХ – 2"
16.15 Агентство одиноких сердец
17.50, 01.40 Дорожный патруль
18.05, 23.20 Вести – Спорт
18.50 Сериал "КОМИССАР РЕКС"
20.50 Спокойной ночи, малыши!
22.50 Вести +
23.30 Худ.фильм "НАЙТИ И ОБЕЗВРЕДИТЬ"
01.15 Синемания
01.55 Горячая десятка

НТВ

06.00 Утро на НТВ
09.00 Сериал "СКОРАЯ ПОМОЩЬ – 7"
10.00, 11.00, 12.00, 14.00, 17.00, 19.00 Сегодня
10.20 Погода на завтра
10.25 Очная ставка
11.05 Кулинарный поединок
12.05 Сериал "ВЕЧНЫЙ ЗОВ"
13.25 Профессия – репортер
13.50 Криминал
14.05 Путешествия натуралиста
14.35 Сериал "ОНА НАПИСАЛА УБИЙСТВО"
15.30 Принцип "Домино"
17.05, 20.45 Сериал "БАНДИТСКИЙ ПЕТЕРБУРГ"
18.20 Чистосердечное признание
19.35 Сериал "ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ – 2"
22.00 Страна и мир
22.35 Футбол. Лига Чемпионов. "Боруссия" – "Локомотив" (Россия)
00.35 Гордон
01.25 Сериал "ДОКТОР"
02.10 Дневник лиги чемпионов
02.45 Ночь

СТС

06.00, 09.00 Док. сериал "Завтрак с "Дискавери"
06.55, 19.00 Москва: инструкция по применению
07.30, 07.50, 08.15, 12.10, 12.35, 13.00 Мультфильмы
08.30 Ваше здоровье
10.10 Худ.фильм "ЗЕМЛЯ МИНУС НОЛЬ"
13.15 Наши песни
13.30 ТВ-клуб
14.00 Сериал "МАЙАМИ СЭНДС"
15.00 Сериал "СИРЕНЫ"
16.00 Сериал "ПЕРВАЯ ВОЛНА"
17.00, 20.00, 00.45 Окна
18.00, 23.45 Сериал "НАША СЕКРЕТНАЯ ЖИЗНЬ"
19.30, 23.15 Служба Личных Новостей
21.00 Худ.фильм "ГУЛЯКА"
01.40 Сериал "МАЙАМИ СЭНДС"

Четверг, 13 марта

1

06.00 Доброе утро
09.00, 12.00, 15.00, 18.00 Новости
09.15, 19.00 Сериал "ЗЕМЛЯ ЛЮБВИ, ЗЕМЛЯ НАДЕЖДЫ"
10.10, 21.40 Сериал "СЛЕДУЮЩИЙ" ("NEXT-2")
11.05, 18.30, 23.55 Фабрика звезд
11.35 Мультфильм
12.15 Худ.фильм "БЕЗ ВИДИМЫХ ПРИЧИН"
14.00, 14.30, 00.10, 00.40 Новый день
15.15 Док. сериал "Дикие штучки"
15.50 Сериал "КЛЮЧИ ОТ СМЕРТИ"
17.00 Большая стирка
20.00 Основной инстинкт
21.00, 23.30 Время
22.40 Тайны века
01.10 Апология
02.10 Сериал "БЕГЛЕЦ"

РОССИЯ

05.45 Доброе утро, Россия
08.45, 20.55 Сериал "ЛЕДИ МЭР"
09.40 Сериал "КОБРА. АНТИТЕРРОР"
10.40, 17.20, 19.50 Дежурная часть
11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести
11.20 Сериал "ПУАРО АГАТЫ КРИСТИ"
12.20 Сериал "ТИТАНЫ"
13.15, 16.45 Экспертиза
13.30 Вся Россия
13.45, 18.20, 20.30 Вести – Москва
14.20 Что хочет женщина
15.10 Сериал "ТРОЕ ПРОТИВ ВСЕХ – 2"
16.15 Агентство одиноких сердец
17.50, 02.30 Дорожный патруль
18.05, 23.20 Вести – Спорт
18.50 Сериал "КОМИССАР РЕКС"
20.50 Спокойной ночи, малыши!
21.55 Сериал "КОБРА: АНТИТЕРРОР"

22.50 Вести +
23.30 Док.фильм "Отец"
00.20 Худ.фильм "БАЛ ЧУДОВИЩ"

НТВ

06.00 Утро на НТВ
09.00 Сериал "СКОРАЯ ПОМОЩЬ – 7"
10.00, 11.00, 12.00, 14.00, 17.00, 19.00 Сегодня
10.20 Погода на завтра
10.25 Чистосердечное признание
11.05 Квартирный вопрос
12.05 Сериал "ВЕЧНЫЙ ЗОВ"
13.40 Криминал
14.05 Путешествия натуралиста
14.35 Сериал "ОНА НАПИСАЛА УБИЙСТВО"
15.35 Принцип "Домино"
17.05, 20.45 Сериал "БАНДИТСКИЙ ПЕТЕРБУРГ"
18.20 Очная ставка
19.35, 23.20 Сериал "ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ – 2"
22.00 Страна и мир
22.40 Сериал "СЕКС В БОЛЬШОМ ГОРОДЕ"
01.15 Сериал "ДОКТОР"
02.00 Кома
02.35 Ночь

ТНТ

06.00, 09.00 Док. сериал "Завтрак с "Дискавери"
07.00, 19.00 Москва: инструкция по применению
07.30, 07.55, 08.20, 12.25, 12.50 Мультфильмы
08.30 Ваше здоровье
08.40, 13.30 ТВ-Клуб
10.05 Худ.фильм "ГУЛЯКА"
13.15 Наши песни
14.00 Сериал "МАЙАМИ СЭНДС"
15.00 Сериал "СИРЕНЫ"
16.00 Сериал "ПЕРВАЯ ВОЛНА"
17.00, 20.00, 00.25 Окна
18.00, 23.25 Сериал "НАША СЕКРЕТНАЯ ЖИЗНЬ"
19.30, 22.55 Служба Личных Новостей
21.00 Худ.фильм "МУРАВЬИ В ШТАНАХ"
01.20 Сериал "МАЙАМИ СЭНДС"

Пятница, 14 марта

1

06.00 Доброе утро
09.00, 12.00, 15.00, 18.00 Новости
09.15, 19.00 Сериал "ЗЕМЛЯ ЛЮБВИ, ЗЕМЛЯ НАДЕЖДЫ"
10.10 Сериал "СЛЕДУЮЩИЙ" ("NEXT-2")
11.05, 21.35 Фабрика звезд
11.33 Ералаш
11.40 Сериал "ТВИНИСЫ"
12.15 Худ.фильм "ЗА СПИЧКАМИ"
14.00, 14.30 Новый день
15.15 Док. сериал "Дикие штучки"
15.55 Сериал "КЛЮЧИ ОТ СМЕРТИ"
17.00 Большая стирка
18.30 Док. детектив "Черный нал для талибов"
19.50 Поле чудес
21.00 Время
22.55 Худ.фильм "СКВОЗЬ ГОРИЗОНТ"
00.45 Худ.фильм "ЧТО Я СДЕЛАЛ РАДИ ЛЮБВИ"

РОССИЯ

05.45 Доброе утро, Россия
08.45, 20.55 Сериал "ЛЕДИ МЭР"
09.40, 21.55 Сериал "КОБРА: АНТИТЕРРОР"
10.40, 19.50 Дежурная часть
11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести
11.20 В поисках приключений
12.20 Сериал "ТИТАНЫ"
13.15, 16.45 Экспертиза
13.30 Мусульмане
13.45, 18.20, 20.30 Вести – Москва
14.20 Моя семья
15.15 Комната смеха
16.15 Агентство одиноких сердец
17.20 Сам себе режиссер
18.50 Аншлаг
20.50 Спокойной ночи, малыши!
22.50 Худ.фильм "ЗАМЕНА"
01.15 Легкая атлетика. Чемпионат мира в закрытых помещениях
02.45 Дорожный патруль

НТВ

06.00 Утро на НТВ
09.00 Сериал "СКОРАЯ ПОМОЩЬ – 7"
10.00, 11.00, 12.00, 14.00, 17.00, 19.00 Сегодня
10.20 Погода на завтра
10.25 Внимание: розыск!
11.05 Док. сериал "Новейшая история"
12.05 Сериал "ВЕЧНЫЙ ЗОВ"
13.25 Профессия – репортер
13.45 Криминал
14.05 Без рецепта
14.35 Сериал "ОНА НАПИСАЛА УБИЙСТВО"
15.35 Принцип "Домино"
17.05 Сериал "БАНДИТСКИЙ ПЕТЕРБУРГ"
18.20 Кома
19.35 Свобода слова
20.50 Худ.фильм "ЧЕЛОВЕК С ЗОЛОТЫМ ПИСТОЛЕТОМ"
23.20 Все сразу!
23.55 Худ.фильм "ОПАСНАЯ ИГРА"
01.55 Ночь

ТНТ

06.00, 09.00 Док. сериал "Завтрак с "Дискавери"
06.55, 19.00 Москва: инструкция по применению
07.30, 07.50, 08.15, 12.00, 12.25, 12.50 Мультфильмы
08.30, 13.30 ТВ-Клуб
10.05 Худ.фильм "СМЕРТЬ ФИЛАТЕЛИСТА"
13.15 Наши песни
14.00 Сериал "МАЙАМИ СЭНДС"
15.00 Сериал "СИРЕНЫ"
16.00 Сериал "ПЕРВАЯ ВОЛНА"
17.00, 20.00, 00.25 Окна
18.00, 23.25 Сериал "НАША СЕКРЕТНАЯ ЖИЗНЬ"
19.30, 22.55 Служба Личных Новостей
21.00 Худ.фильм "ПЕС В МЕШКЕ"

Суббота, 15 марта

1

07.00, 10.00, 14.00, 18.00 Новости
07.10 Сериал "ФЛИППЕР"
08.00 Сериал "ТВИНИСЫ"
08.20 Играй, гармонь любимая!
09.00 Слово пастыря
09.15 Здоровье
10.10 Смак
10.30 Смехопанорама
11.05 Кумиры
11.35 Путешествия натуралиста
12.05 Новый день
12.35 Сами с усами
13.05 Умницы и умники
13.35 Мультфильм
14.10 Биатлон. Чемпионат мира. Женщины. 7,5 км
14.40 Док. сериал "Тайны забытых побед"
15.10 Русская рулетка
15.55 Большой фитиль
17.00, 18.10 Юбилейный вечер: Сергею Михалкову 90 лет
18.55 Кто хочет стать миллионером?
20.00 Последний герой – 3
21.00 Время
21.30 Что? Где? Когда?
22.50 Худ.фильм "ИГРА"
01.10 Легкая атлетика. Чемпионат мира в закрытых помещениях
01.40 Худ.фильм "27 УКРАДЕННЫХ ПОЦЕЛУЕВ"

РОССИЯ

06.30 Худ.фильм "ПРОЩАЛЬНАЯ ГАСТРОЛЬ "АРТИСТА"
07.45 Мультфильм
08.10 Студия "Здоровье"
08.40 Золотой ключ
09.00 Сборная России
09.30 Военная программа
09.50 Утренняя почта
10.25 Сто к одному
11.15 Сам себе режиссер
12.15 В поисках приключений
13.10 Клуб сенаторов
14.00, 20.00 Вести
14.20 Худ.фильм "ЕКАТЕРИНА ВОРОНИНА"
16.00 Футбол. Чемпионат России. "Торпедо-Металлург" (Москва) – "Спартак" (Москва)
18.00 Моя семья
19.00 Аншлаг
20.25 Зеркало
20.50 Честный детектив
21.15 Худ.фильм "СЕКТА"
23.05 Худ.фильм "ОБИТЕЛЬ ЗЛА"
01.10 Биатлон. Чемпионат мира. Спринт 10 км. Мужчины

НТВ

06.00 Сериал "ГОЛУБОЕ ДЕРЕВО"
06.40, 08.05 Худ.фильм "ДЖЕЙМС БОНД-АГЕНТ 007"
08.00, 10.00, 11.00, 12.00, 13.00, 15.00, 16.00, 17.00, 18.00, 19.00 Сегодня
08.55 Без рецепта
09.30 Путешествия натуралиста
09.55 Погода на завтра
10.05 Кулинарный поединок
11.05 Квартирный вопрос
12.05 Профессия – репортер
12.25 Служба спасения
13.05 Худ.фильм "ТАЙНЫ БУРГУНДСКОГО ДВОРА"
15.05 Своя игра
16.20 Женский взгляд
17.05 Субботний концерт с участием звезд эстрады
18.05 Док. сериал "Бушующая планета"
19.30 Сериал "СЫЩИКИ"
20.40 Худ.фильм "АМЕРИКЭН БОЙ"
22.55 Профессиональный бокс: Мохаммед Али против Джорджа Формана
23.35 Худ.фильм "ТАЙНАЯ ЖИЗНЬ"
01.10 Худ.фильм "ЖЕНИХ ИЗ МАЙАМИ"

ТНТ

10.00 Док. сериал "Завтрак с "Дискавери"
11.05, 16.00 Сериал "КОАЛЫ НЕ ВИНОВАТЫ"
11.35, 19.00 Москва: инструкция по применению
12.10 Худ.фильм "ПЕС В МЕШКЕ"
14.05 Шоу Бенни Хилла
14.30 Фигли-Мигли
15.00 Сериал "ДОКТОР ФИТЦ"
16.30 Худ.фильм "КОРОНА РОССИЙСКОЙ ИМПЕРИИ, ИЛИ СНОВА НЕУЛОВИМЫЕ", 1 серия
18.00 Слава за минуту
19.30 Сериал "ЖЕНСКИЕ ШАЛОСТИ"
20.00 Сериал "СПИСОК ВЛЮБЛЕННЫХ РФ"
21.00 Худ.фильм "ПОЧЕМУ НЕ Я?"
23.10, 23.30, 00.10, 00.55, 01.25, 01.55 ТНТ-спорт
02.40 Классика бокса на ТНТ

Воскресенье, 16 марта

1

07.00, 10.00, 14.00 Новости
07.10 Сериал "ФЛИППЕР"
08.00 Сериал "ТВИНИСЫ"
08.20 Служу России!
08.50, 13.35 Мультфильмы
09.15 В мире животных
10.10 Непутевые заметки
10.30 Пока все дома
11.10 Дог-шоу
11.55 Клуб путешественников
12.35 Новый день
13.05 Биатлон. Чемпионат мира. Мужчины. Гонка преследования на 12,5 км
14.10 Властелин вкуса
15.05 Большие родители
15.35 Слабое звено
16.35 Ералаш
17.05 Док. сериал "Живая природа"
18.00 Времена
19.10 Худ.фильм "КИТАЙСКИЙ СЕРВИЗЪ"
21.05 Худ.фильм "АФЕРА ТОМАСА КРАУНА"
23.15 Профессиональный бокс: Роман Кармазин против Хорхе Араухо
23.50 Худ.фильм "ПРАВИЛА БОЯ"
02.05 Реальная музыка

РОССИЯ

06.35 Худ.фильм "РАСПИСАНИЕ НА ПОСЛЕЗАВТРА"
07.55 Мультфильм
08.20 Русское лото
09.05 ТВ Бинго-шоу
09.35 Неделя в городе
10.15 Утренний разговор
10.45 Городок
11.20 Худ.фильм "БАДДИ"
12.55 Сериал "ХА"
13.10 Парламентский час
14.00 Вести
14.20 Вокруг света
15.20 Диалоги о животных
16.20 Мир на грани
16.55 Комната смеха
17.55 Худ.фильм "ИСТОРИЯ О НАС"
19.50 В "Городке"
20.00 Вести недели
21.10 Специальный корреспондент
21.35 Юбилейный вечер Эльдара Рязанова
23.25 Худ.фильм "СПАСИ И СОХРАНИ"
01.30 Биатлон. Чемпионат мира. Гонка преследования 10 км. Женщины
02.25 Легкая атлетика. Чемпионат мира в закрытых помещениях

НТВ

06.20 Сериал "ГОЛУБОЕ ДЕРЕВО"
07.05 Полундра!
07.35, 14.50 Вкусные истории
08.00, 10.00, 11.00, 12.00, 13.00, 15.00, 16.00, 17.00, 18.00, 19.00 Сегодня
08.05 Худ.фильм "УДИВИТЕЛЬНЫЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ ПАНДЫ"
09.25 Шар удачи
09.55 Погода на неделю
10.05 Док. сериал "Бушующая планета"
11.05 Растительная жизнь
11.35 Вы будете смеяться!
12.05 Влияние
13.05 Худ.фильм "ЗАЛОЖНИЦА"
15.05 Своя игра
16.20 Док. сериал "Истории охотника за крокодилами"
16.45, 17.05 Принцип "Домино"
18.05 Док. сериал "Новейшая история"
19.30 Сериал "СЫЩИКИ"
20.35 Худ.фильм "УНИВЕРСАЛЬНЫЙ СОЛДАТ"
22.35 Худ.фильм "ОХРАННИК ДЛЯ ДОЧЕРИ"
00.40 Сериал "КЛАН СОПРАНО"
01.35 Журнал лиги чемпионов
02.05 Ночь

ТНТ

07.00, 11.30 Москва: инструкция по применению
07.30 Служба Личных Новостей
07.55, 14.55 Сериал "ДОКТОР ФИТЦ"
08.50, 18.00 Слава за минуту
10.00 Док. сериал "Завтрак с "Дискавери"
11.00, 16.00 Сериал "КОАЛЫ НЕ ВИНОВАТЫ"
12.05 Худ.фильм "СТРЕКОЗА"
14.25 Фигли-Мигли
16.30 Худ.фильм "КОРОНА РОССИЙСКОЙ ИМПЕРИИ, ИЛИ СНОВА НЕУЛОВИМЫЕ", 2 серия
19.00 Шоу Бенни Хилла
19.30 Сериал "ЖЕНСКИЕ ШАЛОСТИ"
20.00 Запретная зона
21.00 Худ.фильм "АНГЕЛ-ХРАНИТЕЛЬ"
23.10, 23.50, 00.20, 01.00, 01.30, 01.40 ТНТ-спорт
02.40 Титаны рестлинга на ТНТ

1001 "Почему"

Почему терпеть тоже уметь надо

Ничего важней умения терпеть - нету. На нем, на нем одном жизнь стоит. Ум, талант, образованность, деловая сметка-хватка, помощь - важны, кто спорит. Однако по-настоящему жизнь движется между двумя полюсами: везением и невезением. К первому необходима трезвость, ко второму - терпение, а поскольку не везет все-таки больше, чем везет, и приходится ждать, пока судьба снова улыбнется тебе, то есть терпеть приходится, - жизненно важно уметь терпеть. Уметь - в смысле знать, как терпеть, владеть, так сказать, техникой терпения.

Когда-то в Сибири, на Братской ГЭС бывалый монтажник-высотник обучал меня:

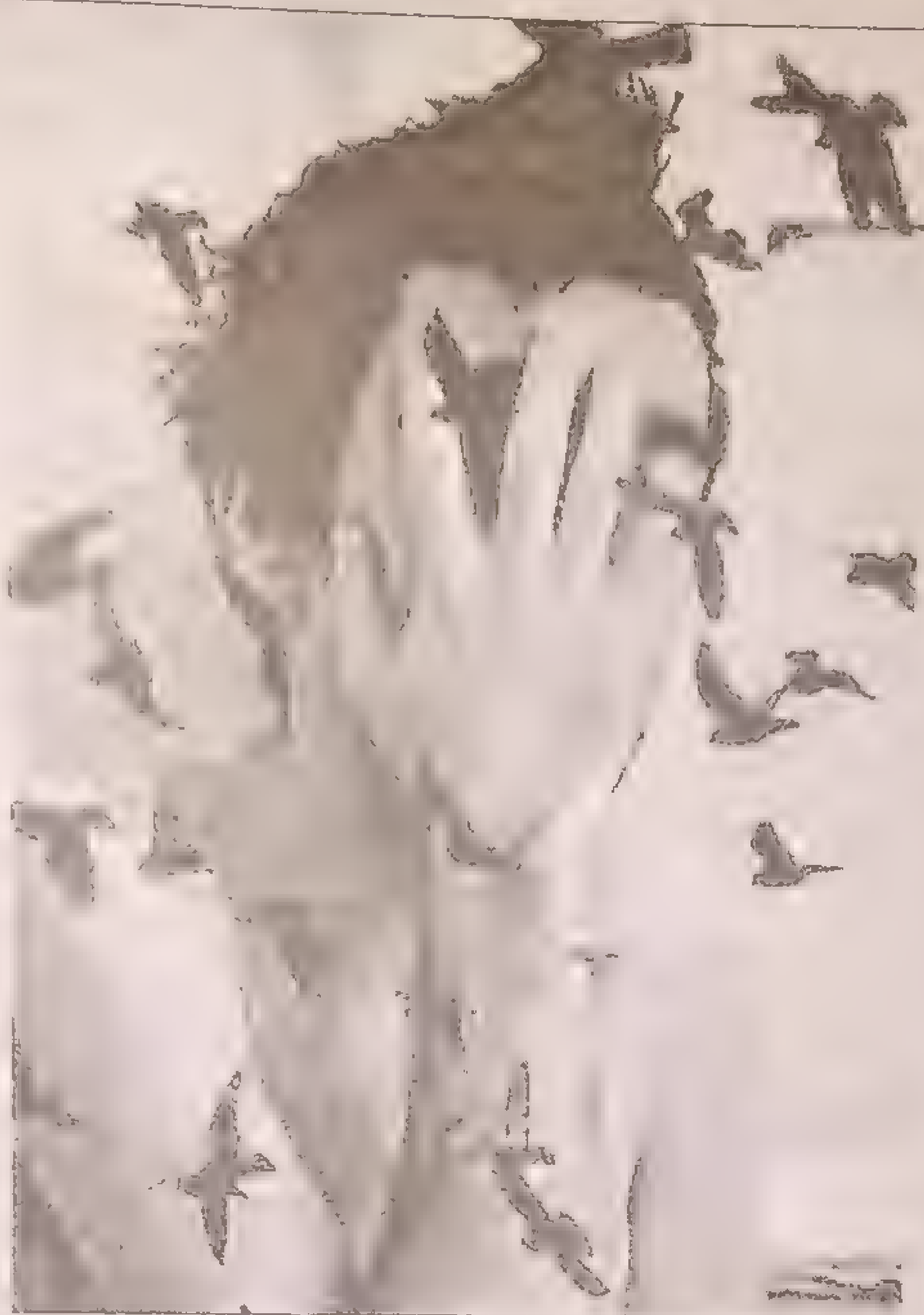
- Работаем восемь часов - жуткое дело. С утра как подумаешь: день на сорокаградусном морозе, да плюс ветер, как нож, да со стылым железом - ноги не идут!.. А ты - не думай про весь день. Он же у тебя нарезанный, нашинкованный? Вот и думай про него по частям.

Когда первый перекур?.. Через полтора часа. Значит, настраивайся перетерпеть эти полтора часа. Думай: ничего-ничего, всего через полтора часа - теплая будка с красным от накала "козлом", скину шапку и рукавицы, рассупонюсь, закурю. Пятнадцать минут кайфа!..

Вот и нету, считай, двух часов. Теперь терпим до обеденного перерыва. Думаем: сколько тут терпеть-то? Да всего ничего, сто двадцать минут каких-то. Какая-то пара часов - и столовая, борщ парит, на гуляш дуть надо, чай в руки не возьмешь. Так распаришься, что выходишь - наушники на шапке кверху, рукавицы-меховушки под мышкой, ватник расстегнутый.

Полдня незаметно перетерпели. Дальше терпим от обеда до второго перекура, тоже полтора часа. Так и настраивайся, когда вылезаешь из будки на снег, на ветер. Ничего-ничего, через полтора часа обратно в будку!..

Перекурили второй раз - и все, считай, дня нету. Дотерпеть осталось до четырех, до шабаша. А там домой, под горячий душ, опять же в столовку, когда холостой, либо к жинкиному супцу, к котлетам со стопочкой. Так по частям, по частям, и дня нету.



...Говорят: народная мудрость. Звучит понеживому, по-книжному. Но ведь вот эта наука старого монтажника, как перетерпеть лютый зимний день, да не просто прокантоваться, а полноценно делая тяжкую работу с многотонными громадными металлоконструкциями, - эта самая мудрость и есть. Ведь эта наука легко расширяется и на другие случаи жизни.

Может, и не на все. Может, и не всё, не всегда можно так нашинковать, чтобы перетерпеть по частям, однако многое все-таки можно.

В.СЕРГЕЕВ

Возьмите маятник...

Что такое *"геопатогенная зона"* и как от этих зон защититься. Об этом спрашивают многие наши читатели.

На этот вопрос отвечает биоэнергетик *Денис ВЕЙЦЛЕР.*

Само понятие "геопатогенная зона" относится к местам на земной поверхности, которые встречаются относительно редко. И шанс, что вы попадете именно на это место, невелик. К тому же еще многое зависит от этажа: выше 6-7-го, даже если дом ваш стоит на неблагоприятном месте, воздействие отрицательной энергии сведено к нулю.

А когда говорят о геопатогенных зонах квартиры, обычно имеют в виду так называемую сетку Харримана, то есть энергетические линии, покрывающие всю землю крест-накрест, так что образуются квадраты со стороной немногим более метра. И собственно "патогенность" состоит в том, что не рекомендуется спать на пересечении линий - это вызывает беспокойный сон, провоцирует развитие неврозов, в отдельных случаях - болезней. Определить, не стоит ли кровать на пересечении линий, сложно. А разговоры о том, что кошки выбирают для отдыха именно места пересечения, сплошь и рядом не соответствуют истине: кошка спит на хозяйской постели не потому, что там "патогенная" зона, а потому, что любит хозяина.

Попробуйте простой прием. Возьмите нитку длиной сантиметров 40, привяжите какое-нибудь ювелирное украшение, которое носите постоянно, возьмите нитку левой рукой за кончик и обойдите всю квартиру, задерживаясь в разных местах, особенно возле кроватей. Если ваш импровизированный маятник над кроватью начнет раскачиваться перед вами в продольной плоскости, то есть справа налево, - место это для сна не подходит. И наоборот - маятник, раскачивающийся в поперечной плоскости, свидетельствует о том, что это место "ваше". Если есть возможность - переставьте кровать на благоприятное место, если нет - подложите под матрац тонкую медную сетку, на худой конец - два-три слоя обычной пищевой фольги. Металл будет служить экраном от вредного воздействия пересекающихся линий сетки Харримана.

Наши святцы

11 марта. Святителя Порфирия, епископа Газского (420)

Носивший крест Господень

Это та самая Газа, куда нынче израильтяне вводят войска, смиряя палестинский террор. Интересно читать о ней задолго до Арафата, когда мусульманство на свет еще не народилось.

Но прежде чем сделаться Газским епископом, Порфирий, фессалийский грек от рождения, прожил важную часть жизни. Пустынник, инок, допостилсядоусмирялся до болезни. Из последних сил прибрел в Иерусалим, а здесь уже ходить не мог - на коленях ползал от одного святого места к другому.

На Голгофе впал в забытье. Привиделись ему два креста с распятыми - с Иисусом и благочестивым разбойником. Стал молиться:

- Помяни мя, Господи, егда приидеши во Царствии Твоем!..

Иисус и говорит разбойнику:

- Сойди с креста и исцели его от телесной болезни, как я тебя исцелил от душевной.

Разбойник спустился к Порфирию, поднял с земли, обнял, поцеловал:

- Подойди к Нему.

Приблизился Порфирий к Иисусу, а тот вдруг сходит с креста и говорит:

- Возьми древо сие и носи.

И дальше снится Порфирию, вроде бы носит он крест Господень. Этот сон ему вспомнился, когда патриарх Иерусалимский приставил его, уже пресвитера, носить в золотом ковчеге Господень крест, иерусалимскую часть его. Другую часть, как известно, царица Елена, мать императора Константина Великого, разыскавшая по поручению сына крест Иисуса Христа, увезла с собой в Константинополь.

Сделавшись епископом в Газе, Порфирий разгромил сильнейшее тамошнее язычество. Оставался самый большой храм, который царь Аркадий не решался трогать, потому что язычники Газы платили в казну большие подати.

Научила, как быть, царица, ждавшая ребенка и заинтересованная, чтобы святые отцы молились за нее. Когда новорожденного несли от крещения, Порфирий положил на младенца свиток. Вельможа, несший ребенка, был тоже в курсе дела. Пока, по его приказу, свиток читали вслух, он незаметно подсунул руку младенцу под затылок - и с последними словами шевельнул ему головку. Зеваки тут же закричали, что будущий царь Феодосий изволил выразить согласие на просьбы "молительного списка". Царю не оставалось ничего другого, как подтвердить волю наследника.

От газских идолов, особенно Венеры ("бе же то образ жены обнаженныя весьмы безстудно"), только мраморные брызги полетели. Главное капище мало что разрушили, - фундаменты разобрали, а камни разбросали по семи дорогам. На этом месте выстроили, на царицыны деньги, христианский храм, которому, наверное, нынче тоже несладко приходится от израильских танковых орудий.

Владимир СИДОРОВ

Астрологический прогноз с 10 по 16 марта

Овен. Эта неделя - пик всех проблем. Придется гибко лавировать, дабы не завести дело в тупик. Не надейтесь на окружающих - у них свои проблемы.

Телец. Основная проблема - разногласия со старыми друзьями. Самая противоречивая и конфликтная неделя - не принимайте ответственных решений.

Близнецы. Партнеры могут вести себя противоречиво и неопределенно. Вероятна неверная или намеренно искаженная информация.

Рак. Ситуация в материальной сфере может оказаться неясной. Людям дела следует избегать рискованных предприятий. Берегитесь обмана - можно неожиданно растратить свой капитал.

Лев. Будьте осмотрительны, когда вам льстят: лесть преследует цель усыпить ваше внимание.

Предстоит больше тратить, нежели зарабатывать. Под угрозой срыва многие соглашения.

Дева. Эта неделя - самая тяжелая в марте. Проявите недюжинное терпение, гибкость и деликатность, дабы удержать свои позиции. На небольшие суммы денег можно рассчитывать 10-12 марта.

Весы. С финансами могут возникнуть проблемы. Дети, бытовые заботы, неулаженные профессиональные дела потребуют вложения крупных средств.

Скорпион. Не жалейте сил и времени на урегулирование отношений с друзьями и коллегами. Возможны серьезные разговоры на тему финансов. Особенно напряженные дни с 10 по 14 марта.

Стрелец. Несмотря на сложное течение дел, деньги будут поступать регулярно и в строго запланированных количествах.

Козерог. Серьезные разногласия с родственниками, вызванные старыми, ставшими уже хроническими причинами. Возможен всплеск юридических проблем.

Водолей. Возможны трения с друзьями, единомышленниками или покровителями. Причина: не только финансы, но и разные взгляды на жизнь. Наиболее сложно с 10 по 14 марта.

Рыбы. Предстоит столкнуться с интригами, завистью и прочими ситуациями, разобраться в которых окажется делом непростым. После 14 марта напряжение начнет спадать.



Конкурс

«Истории из конвертов»

Гвозди

Сын Юра в детстве очень любил что-нибудь мастерить. В дело и не в дело любил забивать гвозди, за что отец иногда высказывал недовольство. Однажды сосед принес Юре целую кучу ржавых, изогнутых гвоздей. Радости сына не было предела.

- Папа, посмотри, сколько мне дедушка принес хромых гвоздей! Теперь ты не будешь меня ругать?

Прислала Лидия Петровна ПРОХОРОВА
с. Развильное, Ростовская обл.

Приз: Пантелеймон Романов, "Рассказы".

Смекни!

Метаграмма

М	О	З	Г
К	А	Р	А

Получите из одного слова другое, изменяя в каждом следующем одну букву.

Ответы на задания из № 9

Метаграмма
Угон - урон - трон - трос - трус - ярус

Линейный кроссворд
Европадублинзакатокногаремнивалунапломбирга

Загадки
Снег. Буквы.

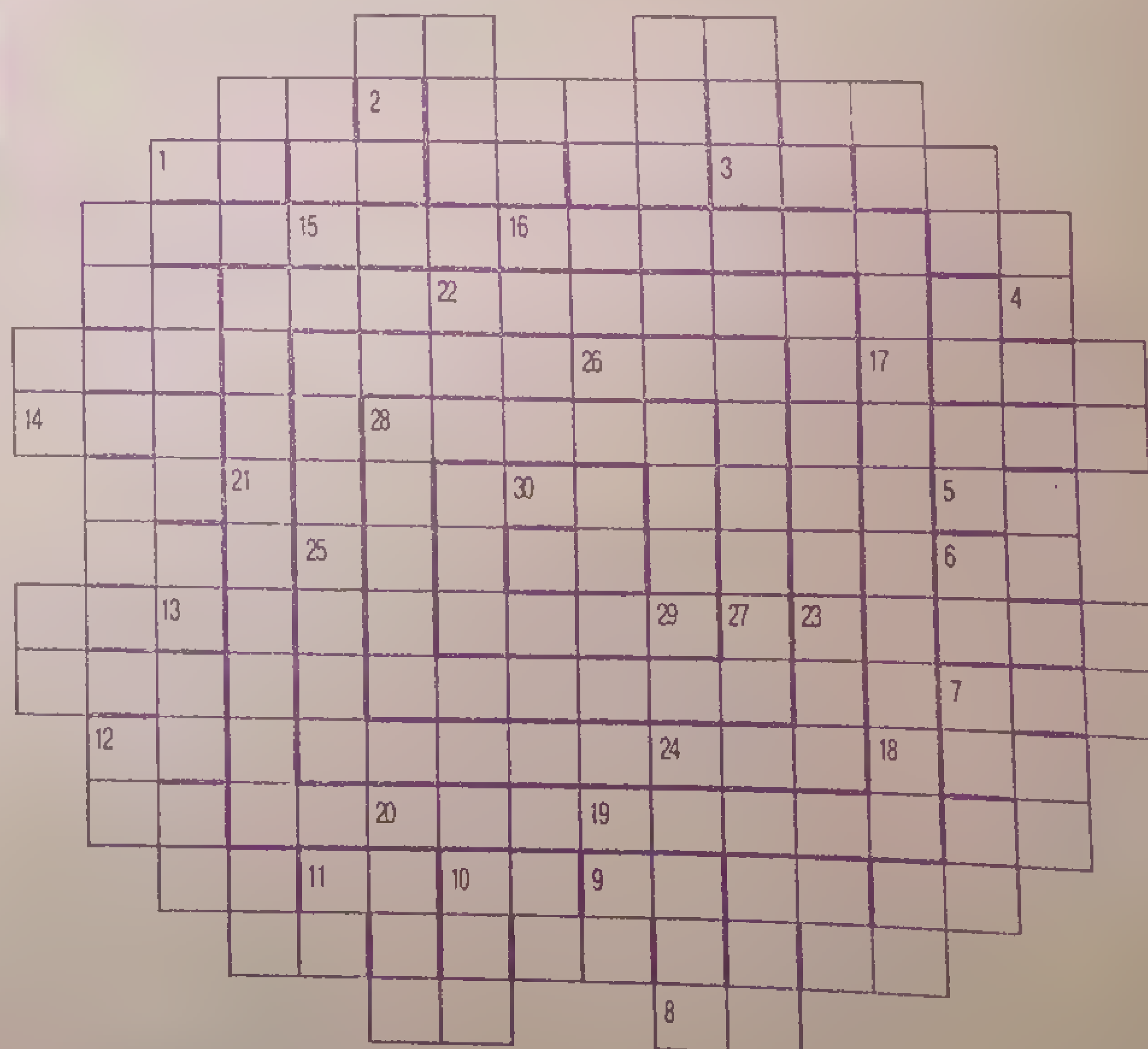
Кроссворд "Анаграммы"

По горизонтали: 1. Товар. 3. Тапир. 5. Сатрап. 7. Гарант. 11. Крот. 12. Арлекин. 13. Вена. 16. Водосток. 17. Кара. 19. Копир. 20. Истец. 24. Омар. 25. Канонада. 27. Рада. 28. Окраина. 29. Туба. 33. Ракета. 34. Скидка. 35. Норма. 36. Лиман.

По вертикали: 1. Тесак. 2. Ритм. 3. Трак. 4. Рента. 5. Смоква. 6. Акростих. 8. Анис. 9. Трепак. 10. Леток. 14. Адвокат. 15. Каземат. 18. Истопник. 21. Кондор. 22. Наказ. 23. Базука. 26. Шкот. 27. Резон. 30. Аргон. 31. Икра. 32. Идол.

Чайнворд "Спорт"

1. Любимая игра Петра I. **2.** Вид спорта - полеты в небе. **3.** Первый заслуженный мастер спорта СССР. **4.** Водное поло. **5.** Единица счета для обозначения количества выигрышей в спорте. **6.** Положение в футболе. **7.** Отстранение спортсмена от участия в соревнованиях. **8.** Прославленный российский вратарь. **9.** Тяжелоатлет, первый советский чемпион мира. **10.** Столица XV зимних Олимпийских игр. **11.** Место для скачек и бегов. **12.** Соревнование в память выдающихся спортсменов. **13.** Гимнастическая фигура. **14** Городошная фигура. **15.** Легкоатлетический снаряд. **16.** Яхта международного класса. **17.** Один из основоположников отечественной школы хоккея с шайбой, выдающийся тренер. **18.** Элемент фигурного катания. **19.** Гоночный автомобиль. **20.** Современный петербургский гроссмейстер, талантливый музыкант, известный журналист. **21.** Старейший классический вид конного спорта. **22.** Российский хоккеист, чемпион Олимпийских игр (1964, 1968). **23.** Сооружение для прыжков в воду. **24.** Спортсмен, занимающий последние места в соревновании. **25.** Фехтовальщик. **26.** Сооружение на стадионах. **27.** Вид спортивной борьбы - поединок на руках. **28.** Вратарь. **29.** Индивидуальный числовой показатель оценки спортивных достижений шахматиста. **30.** Часть игры в теннисе.



КОПИЛКА советов
Учредитель-издатель: ЗАО "Издательский дом КРЕСТЬЯНИН»

Газета зарегистрирована в Комитете РФ по печати. Рег. номер 018999 от 29.06.99 г.

Internet: http://www.krestianin.ru
E-mail: krest@aaanet.ru.

Газета отпечатана в типографии ООО «Батайское полиграфическое предприятие» 346880, г. Батайск, ул. М.Горького, 84.

Адрес для писем: 344018, Ростов-на-Дону, а/я 7552.
Адрес редакции и издателя: Ростов-на-Дону, пр. Буденновский, 80, 9-й этаж.

Обьем 1 печатный лист.
Выходит один раз в неделю.
Номер набран и сверстан в компьютерном центре "КРЕСТЬЯНИН".
Редакция: (863-2) 32-86-57,
Отдел подписки: (863-2) 32-39-18

Главный редактор В.Я.НАБОЖЕНКО
Розничная цена - договорная.
Номер подписан 3.03.2003 г.
Зак. № 412.
Тираж 221910 экз.
Общий тираж изданий ИД «Крестьянин» 298280 - экз.

Справочное бюро растений 2 | К розе – с ножом! 3 | ТВ 5–6

Копилка советов

№ 11 (193)

13 марта 2003 г. Еженедельная газета Издательского дома «Крестьянин»

Между прошлым и будущим

17 марта (понедельник)

Преподобного Герасима Вологодского.

Именины: Василий, Вячеслав, Герасим, Григорий, Данила, Павел, Ульяна, Яков.

В этот день родились:

95 лет назад - русский писатель, многолетний редактор журнала "Юность" Борис Полевой (Кампов) (1908-1980);

65 лет назад - русский танцовщик и балетмейстер Рудольф Нуриев (1938-1993).

18 марта (вторник)

День Парижской Коммуны.

День налоговой полиции РФ.

Святого мученика Конона Градаря (огородника).

Именины: Андриан, Давид, Ираида, Константин, Марк, Федор.

19 марта (среда)

День моряка-подводника РФ.

Преподобного Иова Анзерского.

Именины: Аркадий, Константин, Федор.

20 марта (четверг)

Преподобного Павла Препростого.

Именины: Василий, Евгений, Емельян, Ефрем, Павел.

21 марта (пятница)

Международный день борьбы за ликвидацию расовой дискриминации.

Всемирный день Земли.

Иконы Божией Матери "Знамение" Курской (1898).

Именины: Афанасий, Дементий, Лазарь.

100 лет со дня рождения замечательного русского певца Вадима Козина (1903-1994).

22 марта (суббота)

Всемирный день водных ресурсов.

Севастийских мучеников.

Именины: Александр, Афанасий, Валерий, Денис, Илья, Иван, Ираклий, Кирилл, Леонтий, Николай, Тарас.

80-летие французского актера-мима Марселя Марсо.

23 марта (воскресенье)

Всемирный день метеорологии.

Мученика Кондрата и дружины его.

Именины: Августа, Анастасия, Василиса, Виктор, Галина, Денис, Куприян, Леонид, Никифор, Павел, Федор.

Дни безвластия



Этих дней в жизни моей было, кажется, шесть. Три в августе 1942 года, когда наши отступили под натиском немцев, и представители власти (сельский совет, дирекция совхоза, милиционер) исчезли из села, а немцы еще не вошли. И столько же дней в январе 1943 года, когда немцы бежали, а наши еще не вернулись.

Любопытно ведут себя люди, ощутив отсутствие закона и страха перед ним.

Наши, уходя, подожгли элеватор. Оставшиеся в поселке жители, как только поняли, что власти смылись, кинулись тушить элеватор и растаскивать зерно. Люди несли пшеницу ведрами, сумками, мешками, везли на тачках в корытах и выварках. Одна многодетная семья, где были подростки от 10 до 17 лет, засыпала в хате своей две комнаты полугорелой пшеницей до подоконников. Зерно это потом погружали в воду и всплывшее выбрасывали, а осевшее на дно сушили и мололи на ручных мельницах. Пышки из этой муки сильно пахли горелым.

Мне было шесть лет, и жили мы на окраине. Одиннадцатилетний соседский Вася Конышев повел меня в центральную усадьбу совхоза. Мы увидели в магазине разбитые окна, ветер скрипел открытой настежь дверью, прилавки внутри магазина были опрокинуты. В безлюдных школьных коридорах и классах пол был устелен бумагой разорванных тетрадей и учебников. В одной из комнат, видно, учительской, лежал на полу разбитый глобус, словно расколотый арбуз.

Особенно горевали мы возле сломанного паровоза. Он был, видать, наглядным пособием. Деревянные красные колеса и черная труба паровоза валялись отдельно от тулова. Вася поднял с пола толстую книжку, и мы унесли ее с собой. Когда я научился читать, Вася дал мне эту книгу на несколько дней. На ее коленкоровом переплете значилось: "Николай Гоголь. Вечера на хуторе близ Диканьки. Повести и рассказы".

Позже, в Ростове, из уст очевидцев я узнал, что подобным образом вели себя люди и в городах. Грабили склады, мельницы, крупорушки, маслобойни. Даже тонули в подсолнечном и сливочном масле, в патоке, и никто тонущим не подал руки. Люди словно очумели. Один утонул в необрушенном просе. Оказывается, просо засасывает, как трясина.

В дни первого оставления нашими Ростова в 1941 году все алкоголики города собрались на 23-й линии, где вдоль тротуара от завода шампанских вин тек к Дону винный ручей из простреленных емкостей. Алкаши лежали у ручья, будто мертвые. Время от времени поднимали голову, хлебали-похмелялись и вновь засыпали.

Бегство немцев из нашего села было быстрым. Оттепель развезла дороги. Машины буксовали в грязи. Немцы обливали их бензином и поджигали. А сами цеплялись на подножки поездов и уезжали в сторону Ростова. Соседи наши, в основном подростки и старики, тащили во дворы ящики из-под снарядов, железяки, отвинченные с остовов сгоревших грузовиков, гильзы от снарядов, солдатские каски - все, что как-либо могло пригодиться в хозяйстве.

Мама привела из лесопосадки брошенную лошадь - немецкого тяжеловоза. Он еле-еле пролез в дверь нашего сарая. Мы назвали его Курт - именем толстого немца-коменданта, уже драпанувшего от нас. Курт-конь с удовольствием жевал сено рядом с нашей коровкой Маней. Ему наверняка понравилась перемена в жизни. Потом мы сдали Курта в совхозную конюшню.

Дни безвластия любопытны тем, что человек волен поступать, как ему заблагорассудится. Но тем они и ужасны. Нравственные тормоза сорваны.

Отец мой рассказывал о бесчеловечных самосудах, разбое, насилии, творимых в Гражданскую войну, которая длилась не дни, а годы. Избави нас, Бог, от повторения подобных денечков.

Анатолий ГРИЦЕНКО

Народный [illegible]

17 марта
6.41 - 18.36
16.59 - 6.59
15-й лунный день
Луна в Деве.
Герасим Грачевник. Если грачи сели на гнезда, через три недели можно начинать сев.

18 марта
6.38 - 18.38
18-34 - 7.11
Полнолуние (13.36)
16-й лунный день.
Луна в Весах (17.41).
Конон-огородник. Если в этот день вёдро, то градобитий летом не будет.

19 марта
6.36 - 18.40
20.09 - 7.23
17-й лунный день.
Луна в Весах.
Ранний прилет галок - к вешнему теплу.

20 марта
6.33 - 18.42
21.45 - 7.34
18-й лунный день.
Луна в Скорпионе (17.39).
Пасмурная, холодная погода к вечеру - быть заморозку.

21 марта
6.30 - 18.44
23.21 - 7.47
19-й лунный день.
Луна в Скорпионе.

22 марта
6.28 - 18.46
— - 8.02
20-й лунный день.
Луна в Стрельце (18.35).
День весеннего равноденствия. Если журавли в этот день летят с юга - будет тепло.

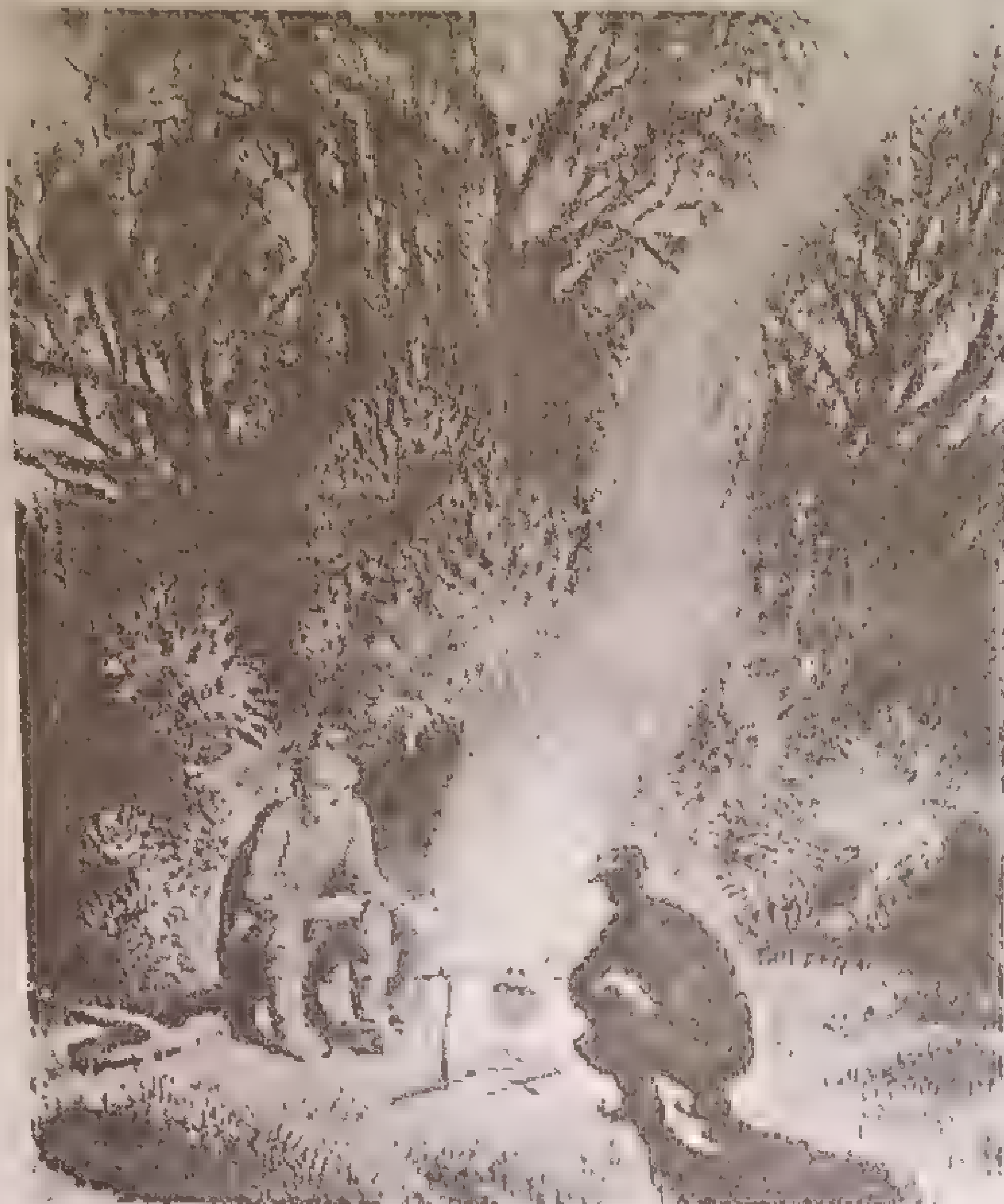
23 марта
6.25 - 18.48
0.57 - 8.24
21-й лунный день.
Луна в Стрельце.
Возможна самая первая весенняя гроза.

Метеопрогноз

Весна где-то задерживается, а может, опаздывает...

В конце текущей недели холодный антициклон отступит от южного региона и установится область низкого атмосферного давления - погода будет облачной; снег и мокрый снег перейдут в дождь, который местами будет очень сильный. Восточный ветер сменится западным умеренным, с порывами до 15-18 м/сек. Температура воздуха повысится: ночью до 0...+4°, ыв северных районах до -2...-5°; днём до +1...+6°, на Черноморском побережье до +10°.

На следующей неделе осадки постепенно прекратятся, а температура вновь понизится: ночью до -3...-8°, по северу региона до -12°; днем до -3...+4°.



Работы в саду

✶ Чтобы при таянии снега избежать поломки кустарников, осторожно разрежьте наст в приствольных кругах лопатой и освободите ветки из-под него.

✶ При желании ускорить сход снега и оттаивание почвы разбрасывайте "зачерняющие" вещества: землю, торф, сажу, золу.

✶ В садах, расположенных на возвышенных местах, задерживайте талые воды, а в низких местах и на тяжелых глинистых почвах во избежание длительного стояния воды спустите ее.

✶ После схода снега собирайте неубранные осенью опавшие листья и складывайте в компостную кучу для использования их в качестве удобрения.

✶ Чтобы привлечь к своему участку полезных птиц, готовьте для них домики-кормушки.

Садоводам и огородникам

Колонновидные и карликовые яблони, бесшипный крыжовник, облепиха и ежевика, сладкоплодные рябины, морозостойкие персики и абрикосы, гуми, йошта, сверхкрупноплодная смородина, высокорослые черники, комнатно-садовая земляника, холодостойкие томаты и огурцы селекции П.Я.Сараева, огурдыня, черемша, чумиза, женьшень и пр. Оказываю помощь в поиске редких и экзотических растений. Список растений - бесплатно. Обязательно вкладывайте конверт для ответа. **119121, Москва, а/я 26. БИТУНОВУ В.В.**

Переносной очаг

Любимый нами дымок из костра не так уж и безвреден. Содержащиеся в нем токсические вещества порой в сотни раз превышают допустимые нормы. И, проведя всего один час возле дымящего костра, можно считать, что находился не менее пяти часов на оживленной городской магистрали.

Если все же костер необходим, постарайтесь находиться вблизи него только с подветренной стороны. А при окуривании крон плодовых деревьев от вредителей табачным дымом советуем пользоваться переносным очагом, сделанным из отслужившего свой век ведра. Ведро ставят на треногу из полосового железа с сечением 3 х 20 мм. Сверху, снизу и по периметру проделывают отверстия диаметром 1,5 см. Ведро накрывают крышкой от бака для белья и насыпают на нее 150-200 г махорки или табачной пыли. Топливо для мини-костра годится любое: веточки, угли, сухие листья.

Переносной очаг из старого ведра пригодится и во время весенних заморозков.

Вопрос - ответ

В прошлом году в начале цветения вишни появились какие-то очень прожорливые жуки. Они грызли почки, цветки, листья. Когда появились плоды, они выгрызали в них глубокие отверстия и помещали около косточки яйца. Поврежденные вишенки не дозревали и опадали.

Кто эти жуки и что с ними делать?

И.С.РОДИОНОВ

Кагальницкий р-н,
Ростовская обл.

Этого жука зовут *вишневый долгоносик.*

Меры борьбы: опрыскивание после цветения 0,2 %-й эмульсией *ровикурта.* Рекомендуется регулярный сбор и уничтожение падалицы.

Вишневый долгоносик - не единственный враг вишни.

Вишневая тля. Вызывает скручивание листьев или отставание в росте. Особенно часто поражает сеянцы и поросль. Сильный вред причиняет молодым деревьям.

Меры борьбы: ранневесеннее опрыскивание 3 %-м раствором нитрафена. Против отрождающихся личинок в период распускания почек обработка 0,3 %-й эмульсией карбофоса.

Вишневый слизистый пилильщик. При сильных повреждениях листья засыхают, снижается закладка плодовых почек.

Меры борьбы: опрыскивание 0,3 %-й эмульсией карбофоса в период отрождения личинок.

Попробуйте!

Все большую популярность у садоводов-любителей получает система однолетнего использования посадок земляники. Весной на место посадки вносят (из расчета на 10 кв. м): 100 кг торфо-навозного компоста, 300 г двойного суперфосфата, 200 г хлористого калия, 400 г нитроаммофоски и 200 г доломитовой муки. Удобрения перекапывают вместе с землей на глубину 25 см, поверхность выравнивают и в первых числах мая высаживают рассаду по схеме 35х15 см. Рядки ориентируют с юга на север. Летом посадки рыхлят, поливают, обязательно удаляют усы и цветоносы, а осенью - старые листья.

Урожай собирают на следующий год - не менее 10 ведер с 10 кв. м сада. По подсчетам садоводов, столько же ягод получают с сотки при обычной традиционной посадке.

Мал совет, да дорог!

Старую замазку с оконных рам можно удалить следующими способами:

♦ приготовить смесь крепкого раствора пищевой соды и свежеобожженной, мелко истолченной извести, взятых в равной пропорции, дать отстояться и перелить в другую посуду. Смочить старую замазку этой смесью, через несколько минут замазка размягчится и будет легко отделяться;

♦ смочить замазку раствором едкой щелочи. Через несколько минут замазка размягчается и без труда отстает от дерева и стекла;

♦ приготовить из мыла сметанообразную массу и нанести на замазку, через три часа она размягчится;

♦ смочить замазку на ночь машинным маслом и оставить до утра, к утру она станет мягкой

Бабушкин рецепт

Вкуснятина из тыквы

Из тыквы можно приготовить вкусные и питательные блюда.

Салат из сырой тыквы. Стакан натертой на крупной терке тыквы, 2 тонко нашинкованные луковицы, 2 крутых нарубленных яйца. Заправить сметаной или кислым молоком, растительным маслом, зеленью, чесноком.

Пшенная каша с тыквой. Мелко нарезать мякоть тыквы (1 кг), залить водой и варить под крышкой на медленном огне 15-20 минут. Затем добавить 3/4 стакана пшена (лучше предварительно замоченного на ночь) и 1 стакан горячей воды, немного посолить и варить, помешивая, до загустения. За 10 минут до окончания варки можно добавить 1/2 стакана изюма; сливочное масло в тарелку, мед.

Пудинг из тыквы

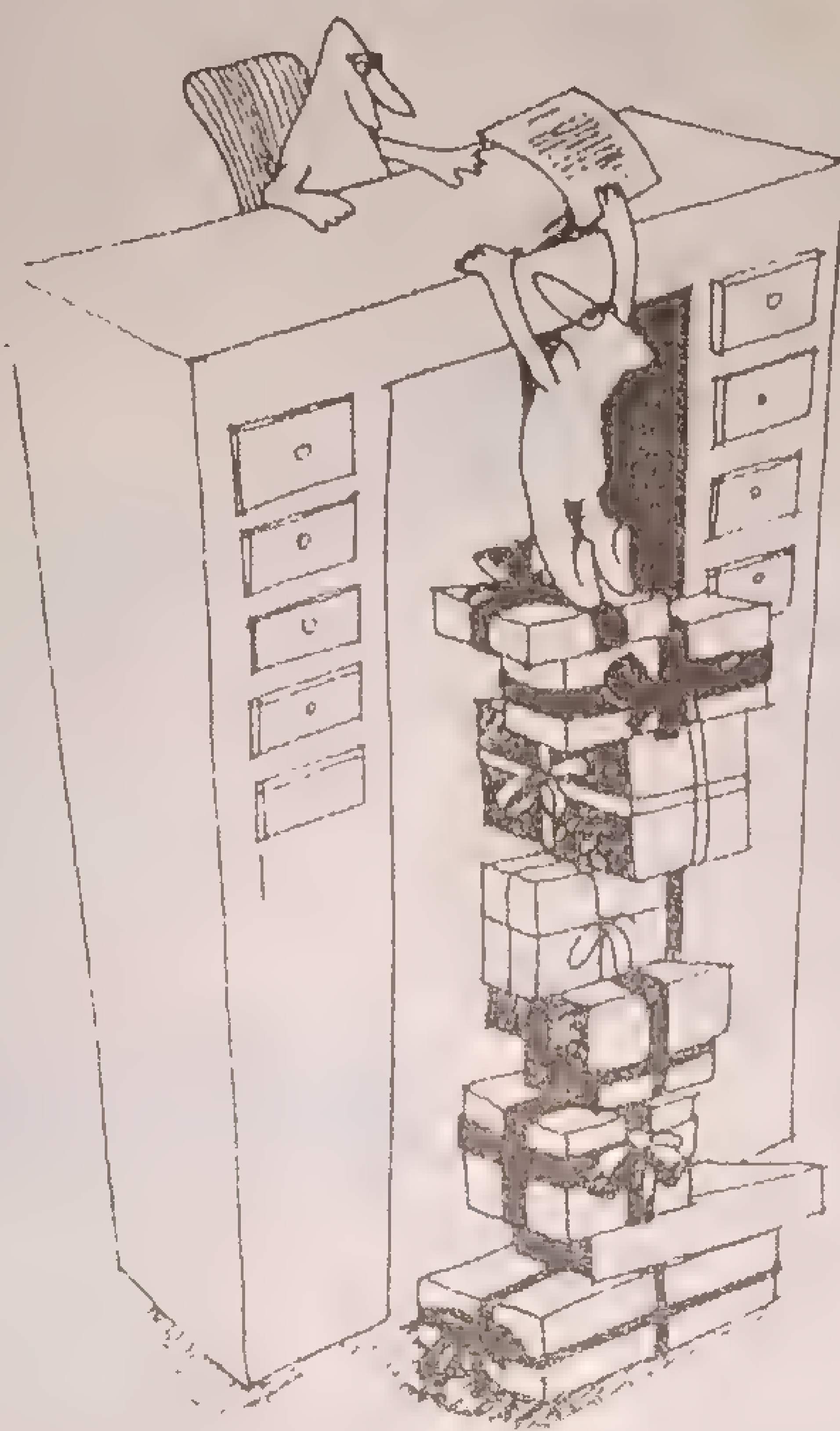
Отварить порезанную ломтиками тыкву средних размеров в воде, протереть через сито. Смешать с 6 чайными ложками сухарей и добавить немного масла. Остудить. Вбить постепенно 3-5 желтков и добавить столько же взбитых белков. Выложить всю эту массу в форму, смазанную маслом и посыпанную сухарями, смазать сверху яйцом и запекать в духовке до образования румяной корочки. Подавать с любым соусом по вкусу (сладким, лимонным или овощным с зеленью).

Просто запекать тыкву в духовке ломтиками толщиной в палец: смазать их сметаной, посыпать тертым сыром, сухарями. Если на каждый ломтик тыквы положить по два-три кружка яблока (перед тем как ее запечь), то блюдо получится очень красивым и вкусным.

Сутки агрессивный сок

Только что срезанные нарциссы советуем поставить в отдельную вазу. Почему? Потому что при срезке они выделяют слизистый сок, угнетающе действующий на другие растения. Через сутки агрессия заканчивается и нарциссы можно держать вместе, например, с его старинным приятелем - тюльпаном.

Жесты и позы



В практике делового общения выделяется несколько основных жестов и поз, отражающих различное внутреннее состояние собеседников.

Жесты открытости свидетельствуют об искренности собеседника. К этой группе знаков относится жест "раскрытые руки".

Жест "раскрытые руки" состоит в том, что собеседник протягивает вперед в вашу сторону свои руки ладонями вверх. Этот жест особенно часто наблюдается у детей.

Жесты подозрительности и скрытности свидетельствуют о недоверии к вам. В этих случаях собеседник машинально потирает лоб, виски, подбородок, стремится прикрыть лицо руками. Но чаще всего он старается на вас не смотреть, отводя взгляд в сторону. Другой показатель скрытности - несогласованность жестов.

Простое скрещивание рук является универсальным жестом, обозначающим оборонительное или негативное состояние собеседника.

Хотите - верьте...

♦ Перед отправлением на бракосочетание невеста, желающая, чтоб ее сестры быстрее вышли замуж, должна слегка потянуть за скатерть, которой покрыт стол.

♦ Во время венчания, кто первый наступит на подножие, тот будет властвовать.

♦ Тот из будущих супругов дольше проживет, у кого во время венчания свеча останется длиннее.

♦ Во время венчания венцы обязательно должны быть надеты на голову венчающихся, несмотря на то, что они тяжелы. Если венец для облегчения не будет надет на голову, в народе такой брак считается недействительным, незаконным и является дурным предзнаменованием.

♦ Перед тем как молодые поедут к венцу, положите под порог замок, а как они переступят порог, замок закройте ключом, ключ забросьте подальше, а замок храните - молодые будут жить хорошо.

♦ Молодых супругов посадите за столом на мохнатую шубу - жизнь у них будет богатая и привольная.

♦ Запомните: булавочка из наряда молодой хранится подругой и обещает счастье, а девушке - скорое замужество.

Мал совет, да дорог!

✶ Замерзшие картофель, фрукты и овощи размораживают, опуская их в холодную воду. По истечении нескольких часов вокруг плодов образуется ледяная корочка. Эту воду надо вылить и налить другую, добавив немного соли.

✶ Нарезанный лук при обжаривании не так сильно подгорает и становится золотисто-желтым, если его предварительно обвалять в муке.

✶ Масло, имеющее запах испорченного, нужно медленно перетопить. При перетапливании прибавьте ломтик хлеба и оставьте до приобретения им золотистого цвета. Этот ломтик впитает тяжелый запах масла.

✶ Чтобы освежить черствый хлеб, заверните его на 5 минут во влажную тряпку, потом, сняв тряпку, положите на 20-25 мин в не очень горячую духовку.

✶ У начатых колбасных изделий и окорока смажьте срез яичным белком. Тогда они не испортятся.

Советы биолога

Когда вы покупаете цветы...

● Покупая цветы в магазине или оранжерее, не соблазняйтесь размерами растения. Взрослое растение часто заболевает и гибнет. Резкую смену микроклимата легче переносят молодые растения.

● При покупке нужно обратить внимание на листья. На здоровых листьях - яркий рисунок и нет пятен. При одинаковом состоянии в период цветения лучше взять растение с большим количеством цветков.

● Особого подхода требуют декоративно-лиственные растения. Им нужно дать возможность акклиматизироваться. Поставьте их в хорошо освещенное место, но не под прямые солнечные лучи. Пока растение привыкнет к дому, его нужно обильно поливать и регулярно опрыскивать всю зеленую массу водой или же заворачивать в мокрую марлю.

● Покупая растения, обязательно узнайте, сколько света им нужно. Если ваши окна выходят на север, а устроить подсветку нет возможности, разводите те растения, которые скорее "согласятся" на спартанские условия: бегонию-рекс, аспарагус, аспидистр, плющ, тую, кипарис, циперус, традесканцию, филодендрон, хлорофитум. Самые солнечные южные окна лучше отвести для кактусов, ахеберии, агавы, сансевьеры, колеуса, кринума, олеандра, роз, амариллиса. Полутень любят пальмы, драцены, фикусы, монстеры, фуксии, восковой плющ, панкрециум, фиалки, глоксинии.

Цветоводу

К розе - с ножом!

Как только начнут появляться молодые побеги, пора формировать розовый куст - от этого зависит, насколько активным будет цветение. В течение всего лета прищипывают или удаляют верхушки побегов, опередивших других в росте, у однолетних растений выламывают часть бутонов. Кроме того, все стебли, появившиеся ниже места прививки, регулярно вырезают ножом, не дожидаясь, пока они вырастут

Календарь здоровья

17 марта. Уязвимы желудок, кишечник, нелишне прогуляться на свежем воздухе. Рекомендована щадящая бессолевая диета. Очень полезны лечебное голодание, очищение кишечника. Избегайте нагрузок на сердце.

18-20 марта. Ослаблены почки, возможно обострение урологических заболеваний. Велик риск простудных заболеваний. С целью профилактики полезно провести очистительные процедуры, полоскания горла травами, ингаляции, массаж воротниковой зоны и грудной клетки, можно посетить баню.

Не рекомендуются операции в ротовой полости, в области горла, шеи, груди.

Целесообразно отдать предпочтение в эти дни пище, богатой белком: мясу, рыбе, орехам... Полезен холодный душ, ограничьте употребление алкоголя. 20 марта - наилучший день для занятий сексом.

21 марта. Соблюдайте щадящий режим!

Сегодня и завтра особенно хорошо включать в рацион свеклу, морковь, гранаты, калину, клюкву - для улучшения состава крови и очищения печени. Не напрягайте зрение.

22 марта. Уязвим позвоночник - необходимы компрессы на поясницу. Употребляйте биологически активную пищу. Для тех, у кого кожа слишком чувствительна, рекомендуются теплые ванны с последующим втиранием питательных кремов , оливкового масла.

Старайтесь сохранять душевное равновесие, избегайте эмоциональных перехлестов, стрессов. Полезна посильная физическая нагрузка. Этот день - лучший для стрижки волос.

23 марта. Очень хорошо посвятить этот день очищению организма от шлаков: пейте больше жидкости - чай без сахара, квас, настой шиповника, негазированную минеральную воду. Берегите позвоночник, не перенапрягайте его. Подальше от сквозняков, переохлаждение чревато неприятностями.

День заметно прибавился, стало теплее, старайтесь почаще быть на свежем воздухе, под лучами солнышка - оно еще будет долго мягким, непалящим, а потому полезным для кожи и для всего организма, поскольку восполняет растраченный за зиму запас витамина D.



Рецепт от лордов

Еще Гиппократ говорил об овсе как о целебном средстве при истощении и слабости организма. Он советовал пить настой или отвар овса как чай. Многие "колдуны" вылечивали людей различными "волшебными" эликсирами, основным компонентом которых был овсяный настой или отвар.

Овес необходим для укрепления нервной системы, сердца, сосудов, легких, улучшения состава крови и стимуляции обмена веществ. Овсяные каши улучшают работу желудка и кишечника, оказывают предупреждающее воздействие при гастрите. Не случайно английские лорды начинают каждый свой день завтраком с овсяной кашей.

Ну, а целебный настой овса готовится так: зерна неочищенного и непротравленного овса размалывают в кофемолке, засыпают в термос и заливают кипятком из расчета 1 столовая ложка на 1 стакан кипятка. Термос выдерживается 12-14 часов. Затем настой процеживают через марлю и пьют. Ограничений для количества выпиваемого настоя не существует.

"Умные" продукты

По утверждению медиков, мозговую деятельность стимулирует **морковь.** Прежде чем приступить к зубрежке, приготовьте салат: натрите на терке 3-4 моркови, залейте подсолнечным маслом, майонезом или сметаной. Съешьте с аппетитом, после чего сконцентрируйтесь на изучаемом материале. Вы приятно удивитесь, обратив внимание на то, как он легко укладывается в памяти.

А еще для удержания в памяти большого количества информации нужно ежедневно выпивать по стакану ананасового сока. **Ананас** вообще излюбленный фрукт театральных и музыкальных "звезд" - он позволяет не забывать большие тексты и нотные знаки, кроме того, он содержит мало калорий (56 на 100 граммов), а витамина С - огромное количество.

Именно за счет большой дозы витамина С **лимон**, как выяснили медики, облегчает восприятие информации. Особенно полезен при изучении иностранных языков.

Заморский фрукт **авокадо** незаменим при краткосрочном запоминании, главным образом из-за большого содержания в нем жирных кислот.

Благоприятное влияние **грецких орехов** было замечено еще в Древнем Вавилоне. Жрецы запрещали их есть простым смертным, дабы чернь не превосходила умственными способностями великих мира сего. Современные медики утверждают: если употреблять в пищу 3-4 ореха в день, активизируется мозговое кровообращение, что, в свою очередь, улучшает память. Замечено, что у многих людей, в рационе которых появились грецкие орехи, исчезли мигрени и вообще их гораздо меньше стали беспокоить головные боли.

Самый простой салат из свеклы: варим, трем на терке, заправляем майонезом. Не многие знают, насколько улучшатся вкусовые качества этого на первый взгляд незамысловатого кулинарного блюда, если в него добавить стружку из 3-4 грецких орехов и мягкий изюм (подержите в кипятке).

Инжир - великолепная еда для людей творческих, особенно пишущих. Содержащееся в нем вещество по химическому составу близко к аспирину, эфирные масла разжижают кровь, мозг лучше снабжается кислородом.

Рецепты из глубины веков

Если у вас...

Если у вас анемия и кислородное голодание головного мозга

По утрам натощак съедайте столовую ложку натурального гречишного или липового меда, запивая его чаем с корневищами аира; по утрам умывайте лицо контрастным душем, начиная с горячей (45°С) воды и заканчивая прохладной (18°С).

Если у вас стали "сыпаться" волосы

Постоянно их укрепляйте! Раз в месяц втирайте в корни два-три сырых желтка, через 20 минут смывайте теплой проточной водой и споласкивайте отваром крапивы (2 ст. ложки травы на 1 л воды).

Если у вас гайморит

Смазывайте лоб и область вокруг носа смесью из 1 чайной ложки детского крема и 1/3 чайной ложки чесночного сока. Этой же смесью смазывайте носовые ходы.

Если расшатались зубы и болят десны

Хорошо полоскать рот отваром шалфея и коры дуба (заваривать в равных количествах как чай).

Если вы "подхватили" инфекцию

2-3 дня в неделю делайте перед сном 3-4-минутные ингаляции с эвкалиптом и ромашкой (на 0,5 л воды 1 ст. ложка эвкалипта и 2 - ромашки), а затем пейте чай с липовым цветом. Эти процедуры - еще и хорошая профилактика от эпидемии.

Если ослабла потенция

Нужен крепкий и здоровый сон не менее 8-9 часов. Ешьте грецкие и земляные орехи со сметаной - и лучше в первой половине дня. Один-два раза в неделю нужно делать по 10 минут ванночки с молоком и медом для тазобедренного отдела: на 1 л теплого молока (38°С) 1 ст. ложка меда; смывать под контрастным душем.

Если крошатся ногти

Для укрепления полезны ванночки с морской солью и корой дуба (на 0,5 л воды 1 чайная ложка соли и 0,5 стакана отвара коры дуба).

Во всех случаях хороши витамины и минералы.

Витамин Е в больших количествах содержится в гречке, рисе, грейпфрутах, моркови, сельдерее, цветной капусте, облепихе, бузине, бруснике клюкве, чесноке и орехах.

Витамин А - в свекле, луке, киви.

Кальций - в яблоках, твороге, яйцах, сыре, молоке, лиме

Уважаемые читатели! По техническим причинам в телепрограмме (только на этой неделе) мы заменили канал "ТНТ" на канал "Культура". Приносим свои извинения.

Понедельник, 17 марта

Первый

12.00, 15.00, 18.00 Новости
12.15 Что? Где? Когда?
13.40 Смак
14.00 Путешествия натуралиста
14.30 Док. детектив "Черный нал для талибов"
15.15 Дог-шоу
16.00 Док. сериал "Живая природа"
17.00 Большая стирка
18.25, 23.55 Фабрика звезд
19.00 Жди меня
20.00 Кто хочет стать миллионером?
21.00, 23.30 Время
21.40 Последний герой – 3
22.45 Независимое расследование
00.10 На футболе
00.40 Новый день
01.10 Апология
02.10 Сериал "БЕГЛЕЦ"

РОССИЯ

05.45 Доброе утро, Россия
08.45, 20.55 Сериал "ЛЕДИ МЭР"
09.40, 22.00 Сериал "КОБРА: АНТИТЕРРОР"
10.40, 17.20, 19.50 Дежурная часть
11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести
11.20 Сериал "ПУАРО АГАТЫ КРИСТИ"
12.20 В "Городке"
12.30 Вести недели
13.30 Неделя в городе
14.20 Что хочет женщина
15.10 Сериал "ТРОЕ ПРОТИВ ВСЕХ – 2"
16.10 Док.фильм "Возвращение Нуриева"
17.50 Дорожный патруль
18.05, 23.30 Вести – Спорт
18.20, 20.30 Вести – Москва
18.50 Сериал "КОМИССАР РЕКС"
20.50 Спокойной ночи, малыши!
23.00 Вести +
23.40 Мультфильм
01.15 Футбол России

НТВ

06.00 Утро на НТВ
09.00 Сериал "СКОРАЯ ПОМОЩЬ – 7"
10.00, 11.00, 12.00, 14.00, 15.00, 16.00, 17.00, 18.00, 19.00 Сегодня
10.20 Погода на завтра
10.25 Док. сериал "Истории охотника за крокодилами"
10.50 Вкусные истории
11.05 Растительная жизнь
11.35 Вы будете смеяться!
12.05 Худ.фильм "УНИВЕРСАЛЬНЫЙ СОЛДАТ"
14.05 Женский взгляд
14.35 Сериал "ОНА НАПИСАЛА УБИЙСТВО"
15.35 Принцип "Домино"
17.05 Сериал "ГАНГСТЕРСКИЕ ВОЙНЫ"
18.15 Внимание: розыск!
19.40, 23.20 Сериал "ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ – 2"
20.45 Сериал "БАНДИТСКИЙ ПЕТЕРБУРГ"
22.00 Страна и мир
22.40 Сериал "СЕКС В БОЛЬШОМ ГОРОДЕ"
00.25 Гордон

КУЛЬТУРА

10.00, 18.40, 00.00 Новости культуры
10.15, 00.50 Программа передач
10.20 Порядок слов
10.30 Док.сериал "Взаимосвязи"
11.00 Гость в актерской студии
11.50 Худ.фильм "КОРОЛЕВА КЕЛЛИ"
13.30 Экспедиция "ЧИЖ"
14.00 Сериал "ЗЕМЛЯ ИНДИГО"
14.50, 15.15 Мультфильмы
15.40 За семью печатями
16.10 Сферы
16.50 Играет Ф.Кемпф
17.10 Век Русского музея
17.40 Док.фильм "Рудольф Нуреев – как он есть"
18.30 Вести
18.55 Помогите Телеку
22.10 Док.фильм "Прибытие поезда"
22.25 Тем временем
23.05 Школа злословия
00.25 Ночной полет

Вторник, 18 марта

Первый

06.00 Доброе утро
09.00, 12.00, 15.00, 18.00 Новости
09.15, 19.00 Сериал "ЗЕМЛЯ ЛЮБВИ, ЗЕМЛЯ НАДЕЖДЫ"
10.10 Шутка за шуткой
11.05, 18.25, 23.55 Фабрика звезд
11.35 Мультфильм
12.15 Худ.фильм "ЧЕЛОВЕК В ЖЕЛЕЗНОЙ МАСКЕ"
14.00 Док. сериал "Тайны забытых побед"
14.30, 00.10, 00.40 Новый день
15.15 Биатлон. Чемпионат мира. Женщины. 15 км
15.40 Сериал "СЕКРЕТНЫЙ ФАРВАТЕР"
17.00 Большая стирка
20.00 Основной инстинкт
21.00, 23.30 Время
21.40 Сериал "СЛЕДУЮЩИЙ" ("NEXT-2")
22.45 Док.фильм "Самый секретный полигон Америки"
01.10 Апология
02.10 Сериал "БЕГЛЕЦ"

РОССИЯ

05.45 Доброе утро, Россия
08.45 Сериал "ЛЕДИ МЭР"
09.40, 22.00 Сериал "КОБРА: АНТИТЕРРОР"
10.40, 17.20, 19.50 Дежурная часть
11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести
11.20 Сериал "ПУАРО АГАТЫ КРИСТИ"
12.20 Сериал "ЛОДКА ЛЮБВИ"
13.15, 16.45 Экспертиза
13.30 Колоссальное хозяйство
13.45, 18.20, 20.30 Вести – Москва
14.20 Что хочет женщина
15.10 Сериал "ТРОЕ ПРОТИВ ВСЕХ – 2"
16.15 Агентство одиноких сердец
17.50, 02.05 Дорожный патруль
18.05, 23.30 Вести – Спорт
18.50 Сериал "КОМИССАР РЕКС"
20.50 Спокойной ночи, малыши!
20.55 Сериал "ПРОВИНЦИАЛЫ"
23.00 Вести +
23.40 Худ.фильм "ОСНОВНОЙ ПОДОЗРЕВАЕМЫЙ"
01.35 Синемания

НТВ

06.00 Утро на НТВ
09.00 Сериал "СКОРАЯ ПОМОЩЬ – 7"
10.00, 11.00, 12.00, 14.00, 15.00, 16.00, 17.00, 18.00, 19.00 Сегодня
10.20 Погода на завтра
10.25 Кома
11.05, 13.30 Профессия – репортер
11.25 Служба спасения
12.05 Сериал "ВЕЧНЫЙ ЗОВ"
13.50 Криминал
14.05 Путешествия натуралиста
14.35 Сериал "ОНА НАПИСАЛА УБИЙСТВО"
15.35 Принцип "Домино"
17.05, 20.25 Сериал "БАНДИТСКИЙ ПЕТЕРБУРГ"
18.20 Док. сериал "Преступление и наказание"
19.25, 23.25 Сериал "ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ – 2"
21.15 Футбол. Лига чемпионов. "Локомотив" (Россия)- "Реал"
00.25 Гордон
01.15 Сериал "ДОКТОР"
02.00 Дневник лиги чемпионов
02.35 Ночь

КУЛЬТУРА

10.00, 18.40, 00.00 Новости культуры
10.15, 00.50 Программа передач
10.20 Порядок слов
10.30 Док.сериал "Взаимосвязи"
11.00 Тем временем
11.40, 20.20 Сцена из оперы Понкьелли "Джоконда"
11.55 Худ.фильм "СЕМЕЙНЫЕ ТАЙНЫ"
13.15 Концертино
13.30 Док. сериал "Заповедная Россия"
14.00 Сериал "ЗЕМЛЯ ИНДИГО"
14.55, 15.20, 20.40 Мультфильмы
15.45 Перепутовы острова
16.10 Кумиры
16.40 До мажор
17.05 Пятое измерение
17.35 Док.сериал "Секреты пропавших империй"
18.30 Вести
18.55 Дворцовые тайны
19.25 Док.сериал "Слово и дело"
19.55 Партитуры не горят
20.30 Помогите Телеку
21.00 Сценограмма
21.30 Худ.фильм "ЖЕНА КЕРОСИНЩИКА"
23.05 Что делать?
00.25 Ночной полет

Среда, 19 марта

Первый

06.00 Доброе утро
09.00, 12.00, 15.00, 18.00 Новости
09.15, 19.00 Сериал "ЗЕМЛЯ ЛЮБВИ, ЗЕМЛЯ НАДЕЖДЫ"
10.10, 21.40 Сериал "СЛЕДУЮЩИЙ" ("NEXT-2")
11.05, 18.25, 23.55 Фабрика звезд
11.35 Мультфильм
12.15 Худ.фильм "ЗА ВСЕ НАДО ПЛАТИТЬ"
13.40 Непутевые заметки
14.00, 14.30, 00.10, 00.40 Новый день
15.15 Док. сериал "Дикие штучки"
15.35 Сериал "СЕКРЕТНЫЙ ФАРВАТЕР"
17.00 Большая стирка
20.00 Основной инстинкт
21.00, 23.30 Время
22.45 Тайны века
01.10 Апология
02.10 Сериал "БЕГЛЕЦ"

РОССИЯ

05.45 Доброе утро, Россия
08.45, 20.55 Сериал "ПРОВИНЦИАЛЫ"
09.45 Сериал "КОБРА: АНТИТЕРРОР"
10.45, 17.20, 19.50 Дежурная часть
11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести
11.20 Сериал "ПУАРО АГАТЫ КРИСТИ"
12.20 Сериал "ЛОДКА ЛЮБВИ"
13.15, 16.45 Экспертиза
13.30 Москва – Минск
13.45, 18.20, 20.30 Вести – Москва
14.20 Что хочет женщина
15.10 Сериал "ТРОЕ ПРОТИВ ВСЕХ – 2"
16.15 Агентство одиноких сердец
17.50, 02.50 Дорожный патруль
18.05, 23.30 Вести – Спорт
18.50 Сериал "КОМИССАР РЕКС"
20.50 Спокойной ночи, малыши!
22.00 Сериал "КОБРА: АНТИТЕРРОР"
23.00 Вести +
23.40 Худ.фильм "ХИЩНИКИ"
01.20 Биатлон. Чемпионат мира. 20 км. Мужчины

НТВ

06.00 Утро на НТВ
09.00 Сериал "СКОРАЯ ПОМОЩЬ – 7"
10.00, 11.00, 12.00, 14.00, 15.00, 16.00, 17.00, 18.00, 19.00 Сегодня
10.20 Погода на завтра
10.25 Очная ставка
11.05 Кулинарный поединок
12.05 Сериал "ВЕЧНЫЙ ЗОВ"
13.25 Профессия – репортер
13.50 Криминал
14.05 Путешествия натуралиста
14.35 Сериал "ОНА НАПИСАЛА УБИЙСТВО"
15.35 Принцип "Домино"
17.05, 20.45 Сериал "БАНДИТСКИЙ ПЕТЕРБУРГ"
18.15 Чистосердечное признание
19.40 Сериал "ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ – 2"
22.00 Страна и мир
22.35 Футбол. Лига чемпионов. "Валенсия" – "Арсенал"
00.35 Гордон
01.25 Сериал "ДОКТОР"
02.10 Дневник лиги чемпионов
02.45 Ночь

КУЛЬТУРА

10.00, 18.40, 00.00 Новости культуры
10.15, 00.50 Программа передач
10.20 Порядок слов
10.30 Док.сериал "Взаимосвязи"
11.00 Линия жизни
11.55 Худ.фильм "ЛЕРМОНТОВ"
13.30 Российский курьер
14.00 Сериал "ЗЕМЛЯ ИНДИГО"
14.50, 15.20 Мультфильмы
15.45 Сериал "ДЕВОЧКА И ОКЕАН"
16.10 Магия кино
16.40 Б.Барток. "Дивертисмент для струнного оркестра"
17.05 Классики современного искусства
17.35 Док.сериал "Секреты пропавших империй"
18.30 Вести
18.55 Отечество и судьбы
19.25 Док.сериал "Слово и дело"
19.55 Концерт Академического камерного оркестра "Musica Viva"
20.35 Помогите Телеку
20.45 Худ.фильм "[illegible] ЭТО РОМАН"
22.40 Апокриф
23.20 Острова
00.25 Ночной полет

Четверг, 20 марта

Первый

06.00 Доброе утро
09.00, 12.00, 15.00, 18.00 Новости
09.15, 19.00 Сериал "ЗЕМЛЯ ЛЮБВИ, ЗЕМЛЯ НАДЕЖДЫ"
10.10, 21.40 Сериал "СЛЕДУЮЩИЙ" ("NEXT-2")
[illegible] Фабрика звезд
[illegible] Мультфильм
[illegible] Худ.фильм "СУЕТА СУЕТ"
[illegible] Новый день
[illegible]
[illegible] Сериал "СЕКРЕТНЫЙ ФАРВАТЕР"
[illegible] Большая стирка
[illegible]
[illegible] 23.30 Время
22.40 [illegible]
01.10 Апология
02.10 Сериал "БЕГЛЕЦ"

РОССИЯ

05.45 Доброе утро, Россия
08.45, 20.55 Сериал "ПРОВИНЦИАЛЫ"
09.45, 22.00 Сериал "КОБРА: АНТИТЕРРОР"
10.45, 17.20, 19.50 Дежурная часть
11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести
11.20 Сериал "ПУАРО АГАТЫ КРИСТИ"
12.20 Сериал "ЛОДКА ЛЮБВИ"
13.15, 16.45 Экспертиза
13.30 Вся Россия
13.45, 18.20, 20.30 Вести – Москва
14.20 Что хочет женщина
15.10 Сериал "ТРОЕ ПРОТИВ ВСЕХ – 2"
16.15 Агентство одиноких сердец
17.50 Дорожный патруль
18.05, 23.30 Вести – Спорт
18.50 Сериал "КОМИССАР РЕКС"
20.50 Спокойной ночи, малыши!
23.00 Вести +
23.40 Худ.фильм [illegible]
02.00 Биатлон. Чемпионат мира. Эстафета 4х7,5 км. [illegible]

НТВ

06.00 Утро на НТВ
09.00 Сериал "СКОРАЯ ПОМОЩЬ – 8"
[illegible] Сегодня
[illegible]
[illegible] Сериал "ВЕЧНЫЙ ЗОВ"
[illegible]
17.05, [illegible] Сериал "БАНДИТСКИЙ ПЕТЕРБУРГ"
[illegible]
19.40 Сериал "ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ – 2"
22.00 Страна и мир
22.40 Сериал "СЕКС В БОЛЬШОМ ГОРОДЕ"
23.20 Сериал "ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ"
01.25 Сериал "ДОКТОР"
02.15 Кома
02.45 Ночь

КУЛЬТУРА

10.00, 18.40, 00.00 Новости культуры
10.15, 00.50 Программа передач
10.20 Порядок слов
10.30 Док.сериал "Взаимосвязи"

[illegible]
[illegible] Худ.фильм "ЛЮБОВЬЮ ЗА ЛЮБОВЬ"
13.15 Д.Харис. "Кошка и другие"
13.30 Странствия музыканта
14.00 Сериал "ЗЕМЛЯ ИНДИГО"
14.50, 15.20, 20.40 Мультфильмы
15.45 Сериал "ДЕВОЧКА И ОКЕАН"
16.10 Цитаты из жизни
16.50 Худ.фильм "ЗЕЛЕНАЯ ОБЕЗЬЯНА"
17.00 Петербург: время и место
17.30 Док.сериал "Современный мир: десять великих писателей"
18.30 Вести
18.55 Кто мы?
19.25 Док.сериал "Слово и дело"
19.55 Царская ложа
20.35 Помогите Телеку
20.50 Худ.фильм "ЛЮБОВЬ ДО СМЕРТИ"
22.25 Культурная революция
23.20 Эпизоды
00.25 Ночной полет

Пятница, 21 марта

1

06.00 Доброе утро
09.00, 12.00, 15.00, 18.00 Новости
09.15, 19.00 Сериал "ЗЕМЛЯ ЛЮБВИ, ЗЕМЛЯ НАДЕЖДЫ"
10.10 Сериал "СЛЕДУЮЩИЙ" ("NEXT-2")
11.05, 21.35 Фабрика звезд
11.40 Сериал "ТВИНИСЫ"
12.15 Худ.фильм "ИСПРАВЛЕННОМУ ВЕРИТЬ"
13.00, 14.30 Новый день
15.15 Биатлон. Чемпионат мира. Мужчины. Эстафета 4х7,5 км
16.40 Сериал "СЕКРЕТНЫЙ ФАРВАТЕР"
17.00 Большая стирка
18.25 Док. детектив "Зеленоградский Чикатило"
19.50 Поле чудес
21.00 Время
22.50 Худ.фильм "ОБЕЩАНИЕ"
01.10 Худ.фильм "ДЕНЬ САРАНЧИ"

РОССИЯ

[illegible].45 Доброе утро, Россия
[illegible].45 Сериал "ПРОВИНЦИАЛЫ"
[illegible].45 Сериал "КОБРА: АНТИТЕРРОР"
10.45, 19.50 Дежурная часть
11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести
11.20 В поисках приключений
12.20 Сериал "ЛОДКА ЛЮБВИ"
13.15, 16.45 Экспертиза
13.30 Мусульмане
13.45, 18.20, 20.30 Вести.– Москва
14.20 Моя семья
15.15 Комната смеха
16.15 Агентство одиноких сердец
17.20 Сам себе режиссер
18.50 Аншлаг
20.50 Спокойной ночи, малыши!
20.55 Праздничный концерт ко Дню налоговой полиции
22.50 Худ.фильм "ПОБЕГ ИЗ НЬЮ ЙОРКА"
00.55 Худ.фильм "СЕМЬ ЛЕТ В ТИБЕТЕ"
03.15 Дорожный патруль

НТВ

06.00 Утро на НТВ
09.00 Сериал "СКОРАЯ ПОМОЩЬ – 8"
10.00, 11.00, 12.00, 14.00, 15.00, 16.00, 17.00, 18.00, 19.00 Сегодня
10.20 Погода на завтра
10.25 Док. сериал "Преступление и наказание"
11.05 Док. сериал "Новейшая история"
12.05 Сериал "ВЕЧНЫЙ ЗОВ"
13.30 Профессия – репортер
13.50 Криминал
14.05 Без рецепта
14.35 Сериал "ОНА НАПИСАЛА УБИЙСТВО"
15.35 Принцип "Домино"
17.05 Сериал "БАНДИТСКИЙ ПЕТЕРБУРГ"
18.20 Кома
19.35 Свобода слова
20.55 Худ.фильм "ШПИОН, КОТОРЫЙ МЕНЯ ЛЮБИЛ"
23.20 Все сразу!
00.00 Худ.фильм "КОШ БА КОШ"
01.45 Ночь

КУЛЬТУРА

10.00, 18.40, 00.00 Новости культуры
10.15, 00.50 Программа передач
10.20 Порядок слов
10.30 Док.фильм "Черный лабиринт"
11.00 Культурная революция
11.55 Худ.фильм "ПЕРВАЯ ПЕРЧАТКА"
13.30 Спектакль "Подвиги Великого Александра"
14.00 Сериал "ЗЕМЛЯ ИНДИГО"
15.00 В гостях у Маэстро
15.20 Мультфильм
15.50 Сериал "ДЕВОЧКА И ОКЕАН"
16.15 Фестиваль "Площадь искусств"
17.05 Парижский журнал
17.30 Худ.фильм "МЕЛОЧЬ"
17.55 Памяти Улановой
18.30 Вести
18.55 Полуденные сны
19.25 Док.сериал "Слово и дело"
19.55 Оркестровая яма
20.35 Помогите Телеку
20.45 Худ.фильм "Я ХОЧУ ДОМОЙ"
22.25 Линия жизни
23.20 Блеф-клуб
00.25 Кто там...

Суббота, 22 марта

1

07.00, 10.00, 14.00, 18.00 Новости
07.10 Сериал "ФЛИППЕР"
08.00 Сериал "ТВИНИСЫ"
08.20 Играй, гармонь любимая!
09.00 Слово пастыря
09.15 Здоровье
10.10 Смак
10.30 Смехопанорама
11.10 Путешествия натуралиста
11.40 Спасатели
12.10 Док.фильм "Вадим Козин: прощальный романс"
12.55 Умницы и умники
13.20 Ералаш
13.35 Мультфильм
14.10 Русская рулетка
15.05 Биатлон. Чемпионат мира. Женщины. 12,5 км. Массовый старт
15.35 Худ.фильм "ПЕРЕХВАТ"
17.15 Песня года. Весна
18.10 Песня года. Весна. Продолжение
18.55 Кто хочет стать миллионером?
20.00 Последний герой – 3
21.00 Время
21.25 Что? Где? Когда?
22.50 Худ.фильм "БЕЗ ИЗЪЯНА"
01.00 Худ.фильм "КРУТОЙ ПОЛИЦЕЙСКИЙ"
03.00 Реальная музыка

РОССИЯ

06.25 Худ.фильм "ДОНСКАЯ ПОВЕСТЬ"
07.55 Киноистории Глеба Скороходова
08.05 Студия "Здоровье"
08.40 Золотой ключ
09.00 Сборная России
09.25 Военная программа
09.45 Утренняя почта
10.20 Сто к одному
11.15 Сам себе режиссер
12.15 В поисках приключений
13.10 Клуб сенаторов
14.00, 20.00 Вести
14.20 Худ.фильм "РУССКИЙ КРЕСТ"
15.55 Футбол. Чемпионат России. "Локомотив" (Москва) – "Зенит" (Санкт-Петербург)
18.00 Моя семья
19.00 Аншлаг
20.25 Зеркало
20.50 Честный детектив
21.15 Худ.фильм "ЧЕГО ХОТЯТ ЖЕНЩИНЫ"
23.45 Худ.фильм "ПРИШЕЛЕЦ"
01.50 Чемпионат мира по автогонкам в классе "Формула-1". Гран-при Малайзии. Квалификация

НТВ

06.00 Сериал "ГОЛУБОЕ ДЕРЕВО"
06.50, 08.05 Худ.фильм "ДЖЕЙМС БОНД – АГЕНТ 007".
08.00, 10.00, 11.00, 12.00, 13.00, 15.00, 16.00, 17.00, 18.00, 19.00 Сегодня
08.55 Без рецепта
09.30 Путешествия натуралиста
09.55 Погода на завтра
10.05 Кулинарный поединок
11.05 Квартирный вопрос
12.05 Профессия – репортер
12.25 Служба спасения
13.05 Худ.фильм "ТРЕТИЙ НЕ ЛИШНИЙ"
14.35 Женский взгляд
15.05 Своя игра
16.25 Док.сериал "Экстремальный контакт"
17.05 Звезды эстрады в субботнем концерте
18.05 Док. сериал "Бушующая планета"
19.35 Сериал "СЫЩИКИ"
20.45 Худ.фильм "ПАДШИЙ"
23.10 Профессиональный бокс: Крис Берд против Айка Ибеабучи
23.50 Худ.фильм "МУЖЧИНА МОЕЙ ЖИЗНИ"
01.35 Худ.фильм "АМЕРИКАНСКАЯ ДЕВСТВЕННИЦА"

КУЛЬТУРА

10.00, 00.50 Программа передач
10.10 Библейский сюжет
10.40 Школа злословия
12.05 ГЭГ
12.20 Графоман
12.50 Худ.фильм "СЛОН И ВЕРЕВОЧКА"
13.45 Док.сериал "Там побывали..."
14.15 До мажор
14.45 Спектакль "P.S."
17.20 Худ.фильм "НЕ ГОРЮЙ!"
18.50 Магия кино
19.20 В вашем доме
20.00 Сферы
20.40 Сериал "СОВЕРШЕННЫЙ НЕГОДЯЙ"
21.30 Великие романы двадцатого века
22.00 Новости культуры
22.20 Худ.фильм "ДЕТИ ПРИРОДЫ"
00.10 Под гитару

Воскресенье, 23 марта

1

07.00, 10.00, 14.00 Новости
07.10 Сериал "ФЛИППЕР"
08.00 Сериал "ТВИНИСЫ"
08.20 Армейский магазин
08.50, 13.35 Мультфильмы
09.10 В мире животных
10.10 Непутевые заметки
10.30 Пока все дома
11.10 Дог-шоу
11.55, 12.25 Новый день
12.55 Клуб путешественников
14.10 Властелин вкуса
15.10 Ералаш
15.35 Слабое звено
16.30 Мультопера "Принц Египта"
18.00 Времена
19.10 Юмористическая программа "Смешные люди"
21.00 Худ.фильм "ПАРК ЮРСКОГО ПЕРИОДА: ЗАТЕРЯННЫЙ МИР"
23.25 Профессиональный бокс: Клиффорд Этьен против Лоуренса Клей-Бэй
00.15 Худ.фильм "ГОЛЛИВУДСКИЙ ФИНАЛ
02.20 Дибров-party

РОССИЯ

06.20 Худ.фильм "ПОЛЕТ В СТРАНУ ЧУДОВИЩ"
07.25 Мультфильм
07.50 Неделя в городе
08.30 Русское лото
09.15 ТВ Бинго-шоу
09.45 Чемпионат мира по автогонкам в классе "Формула-1". Гран при Малайзии
12.00 Городок
12.30 Худ.фильм "Я НИЧЕГО НЕ ЗНАЮ, НО ВСЕ РАССКАЖУ"
14.00 Вести
14.20 Парламентский час
15.10 Вокруг света
16.05 Мир на грани
16.40 Комната смеха
17.40 Худ.фильм "МЕЖДУ АНГЕЛОМ И БЕСОМ"
19.50 В "Городке"
20.00 Вести недели
21.10 Специальный корреспондент
21.35 Худ.фильм "15 МИНУТ СЛАВЫ"
00.00 Худ.фильм "ТАЙНЫ МУМИИ"
02.00 Биатлон. Чемпионат мира. Массовый старт. 15 км. Мужчины

НТВ

06.00 Сериал "ГОЛУБОЕ ДЕРЕВО"
07.35 Полундра!
08.00, 10.00, 11.00, 12.00, 13.00, 15.00, 16.00, 17.00, 18.00, 19.00 Сегодня
08.05 Худ.фильм "ТАИНСТВЕННЫЙ ОСТРОВ"
09.25 Шар удачи
09.55 Погода на неделю
10.05 Док. сериал "Бушующая планета"
11.05 Растительная жизнь
11.40 Вы будете смеяться!
12.05 Влияние
13.05 Худ.фильм "РАССЛЕДОВАНИЕ"
14.30 Женский взгляд
14.50 Вкусные истории
15.05 Своя игра
16.20 Док.сериал "Экстремальный контакт"
16.45 Принцип "Домино"
18.05 Док. сериал "Национальная безопасность"
19.35 Сериал "СЫЩИКИ"
20.45 Худ.фильм "ПЕРВАЯ КРОВЬ"
22.35 Худ.фильм "СТРАХ"
00.30 Сериал "КЛАН СОПРАНО"
01.15 Журнал лиги чемпионов
01.45 Ночь

КУЛЬТУРА

10.00, 00.50 Программа передач
10.10 Золотой пьедестал
10.40 Школа злословия
11.50 Недлинные истории
12.05 Док.фильм "Андреич"
12.35 Мультфильм
13.45 Док.сериал "Там побывали..."
14.15 Углы манежа
14.45 Черные дыры, белые пятна
15.40 Время музыки
16.10 Фильм-опера "Отелло"
18.50 Звездные годы "Ленфильма"
19.30 Вновь пластинка поет
20.00 Вечера в театре "Школа современной пьесы"
20.40 Сериал "СОВЕРШЕННЫЙ НЕГОДЯЙ"
21.30 Больше, чем любовь
22.10 Док.сериал "Замки ужасов"
22.40 Худ.фильм "ВЕЧЕР ШУТОВ"
00.25 Джазофрения

Почему очереди полезны

Понимаю, что первая реакция прочитавшего такое человека - недоумение, возмущение. Как может быть полезна душиловка в собесе? В поликлинике? На вокзале?..

Представьте себе, может. Мы ведь нынче живем бегом. Ускоряется большая жизнь: скорей летают самолеты и ходят поезда, передаются новости и удваивается объем научных знаний, делается та же работа, что вчера. Следом за большой жизнью ускоряется малая, бытовая. Бегом на службу - со службы, в магазин, в аптеку, в химчистку и пр.



Но ускоряемся на Земле только мы, люди, всё прочее движется с той же скоростью, что и тысячи лет назад. Так же вращается вокруг Солнца и вокруг себя самой Земля, чередуя зиму и лето, ночь и день. Так же созревает урожай, все попытки выращивать его быстрей ни к чему хорошему не привели. Так же со своей природной скоростью существуют животные и насекомые. Да и человек так же вынашивается матерью 9 месяцев и изживает себя, в общем, к 75-80 годам.

То есть ускоряется, суетится не биологический, выражаясь по-научному, а общественный человек. Мы хотим больше успеть за то же время, что и раньше, но этого разумного результата добиваемся неразумным способом.

Вообще бегать полезно, но тем полезней, чем бесцельней. Спортсмены, бегущие к цели, к рекорду или первенству, долго не живут. Спорт вреден для здоровья - в отличие от физкультуры. Строго говоря, у нынешнего спорта запредельных результатов - нет разумных оснований. Ну, выбежим 100-метровку из 9 секунд ценой безумных тренировок или, того хуже, на наркотиках, - и что?.. Единственное подлинное достижение: да, ценой самоубийства это возможно.

Спорт - это красиво?.. Господь с вами, какой самообман. Красота не может быть с гнильцой. Не могут быть красивы и полезны мышцы на анаболиках и силиконовая грудь.

Очередь полезна потому, что притормаживает эту нашу жизнь бегом. Если вдуматься, не сама необходимость сколько-то подождать нас угнетает. Загляните в начало этой заметки: "Как может быть полезна душиловка в собесе?" Душиловка!..

Пусть свинская власть предоставит каждому в очереди по стулу. Пусть не носит по-жлобски ключ от туалета в кармане. Пусть позаботится о вентиляции, о буфете.

А если еще она, эта глубоко антинародная, но самим, увы, народом избранная власть смекнет, что существует психология очереди! Особенная расслабляющая музыка, телевизор или "видик", регулярная внятная информация, сколько еще ждать...

Нам, русским, вообще нельзя без очередей. Мы две тысячи лет в них стоим, себя, смысл жизни постигаем. Мы русскими перестанем быть без очередей!

...Остановиться. Перевести дух. Оглядеться, задуматься.

В.СЕРГЕЕВ

МЫСЛЯЩИЕ ... РАСТЕНИЯ

Аристотель в свое время утверждал, что растения имеют душу, но лишены ощущений. Сегодня становится ясным, что растения - это не примитивные создания, а весьма сложные организмы, обладающие гормонами, мускулами и нервами, имеющие память и музыкальные способности, страдающие от простуды, инфекций и даже рака.

Многочисленные исследования это подтверждают.

Американский инженер Клив Бакстер присоединил к листьям растения датчики детектора лжи. Самописец долгое время чертил ровную линию, не реагируя ни на что. Но однажды рядом с этим цветком кто-то разбил яйцо. В то же мгновение самописец вычертил пик. Растение отозвалось на гибель живого! Опускали в кипящую воду креветок, и самописец вновь реагировал на это. Так же безошибочно и мгновенно растение реагирует, если что-то случается с человеком. Особенно, если этот человек небезразличен ему - ухаживает за растением. Цветок реагирует даже на боль человека!

В ходе другого эксперимента один сотрудник лаборатории ежедневно поливал цветок герани, взрыхлял вокруг него землю. Другой же, наоборот, ломал ветки, колол иголкой листья, жег их огнем. И вот результат: стоило в комнату войти "злодею", как герань тут же опознавала его - самописец начинал вычерчивать яростные пики.

Молодая картошка, оказывается, "кричит от боли", когда с нее счищают кожу и выковыривают глазки...

Выяснилось, что растения способны воспринимать слова, обращенные к ним. Известен факт, когда американский ботаник Лютер Бурбанк хотел создать новый сорт, подолгу бедовал с растением. Например, чтобы создать сорт неколючего кактуса, он много раз повторял побегам: "Колючки вам не нужны. Бояться вам нечего. Я защищу вас". Можно считать это необъяснимым чудом, но сорт, известный до этого своими шипами, стал расти без шипов и передал это свойство потомкам. Тем же методом Бурбанк вывел новый сорт картофеля, скороспелые сливы, разные виды цветов, плодовых деревьев.Всего этого он добивался, просто разговаривая с побегами как существами осмысленными и разумными. Стало быть, они понимают человеческий язык? И главное - они доверяют словам?!

Описан случай, когда после смерти хозяйки комнатные цветы за одну ночь завяли, словно сварились. Так они отреагировали на смерть женщины, которая очень их любила и ухаживала за ними многие годы. То есть растениям ведомы даже чувства любви, утраты близких?

Геннадий БЕЛИМОВ

Наши святцы

17 марта. Преподобного Герасима Иорданского (475)

Герасим и его лев

Он не сразу стал "славой пустынников". Есть в его житии строки о еретичестве, хоть и непродолжительном. Однако святые писатели, знатоки человеческой души, как раз не доверяли безупречным послужным спискам. И не свойственны таковые нашей греховной природе, и лучше, когда человеку есть в чем покаяться, ибо не покаешься - не спасешься.

Ликиец родом, земляк Николая-Угодника, Герасим и в Египетской пустыне живал, однако главный подвиг спасения совершил в пустыне Иорданской - той самой, где некогда держал 40-дневный пост Иисус Христос. Обитель Герасима состояла из двух отделений. В большем, где режим был послабей, жили молодые монахи, еще не вошедшие в духовную силу, и всякий мирской народ, приезжавший на время, помолиться-попоститься. Самые же "адаманты" святости пустынничали дальше в горячих нежилых песках и скалах.

Там-то и встретился авва Герасим со своим знаменитым львом. Однажды на пути вышел навстречу зверь ужасающего вида, но - хромая и жалобно порыкивая. Пустынник осмотрел опухшую лапу и обнаружил в ней терновый шип. Лев "умилительно" заглядывал ему в лицо. Герасим выдернул колючку, - ударил гной. Прочистив и промыв рану, пустынник перевязал ее оторванным рукавом и похлопал зверя по спине: гуляй, парень!..

Но лев похромал за ним следом. Кончилось тем, что стал он жить при пустынниках. Они назвали его Иорданом и приставили пасти своего осла-водоноса.

Как-то Иордан отлучился, а мимо тем временем проходил караван в Аравию. Караванщик увидал бесхозного осла и прихватил его в компанию к своим верблюдам. А монахи подумали, что осла съел лев.

- Ну, брат, - сказал Герасим, - кто согрешил, тому наказание. Значит, сам будешь воду носить!..

Под Иордана приспособили оставшуюся от осла сбрую на четыре меха, и стал он водоносом. Это продолжалось, пока тот караван не пошел из Аравии обратно. Завидев друга-осла в связке с верблюдами, Иордан, расплескивая воду, с ревом кинулся к нему. Рассказывают, караванщики бежали до самого Багдада. А лев привел за узду в обитель пропавшего осла да впридачу караван выюченных верблюдов. Пустынники на такое чудо только руками развели.

Когда старенький Герасим умер, Иордан пас осла. Вернувшись, ста[л] искать авву. Тоскливо ревел, [н]у кого не брал еду. Его отвели [на] могилку. Он сразу замолк. Лег н[а] бугорок и так и не поднялся больше.

В.СИДОРО[В]

Алфавит, Мешок, Запах, Часть мужчины, Актер, Наука, Буфет, ... Шиш, Зрители, Сын Зевса и Геры, Дерево, Поручение, Каскадер, Имя мальчика, Шкурка, Осадок, Город, Китай, Частица, Дом.животное

Составила Тамара Петровна ШИШКИНА с. Солдато-Александровское, Ставропольский край

Астрологический прогноз
с 17 по 23 марта

Овен. Сфера финансов сложна и запутанна. Рискованные финансовые операции нежелательны, ничего, кроме убытков, они не принесут. Полнолуние 17-19 марта принесет значительное ослабление энергетики - заранее позаботьтесь о здоровье.

Телец. Принятие ответственных решений отложите на апрель, когда ситуация станет более оптимистичной. 19 и 20 марта возможно поступление денег.

Близнецы. Несмотря на все напасти, выбить вас из колеи никому не удастся . Финансовая картина противоречива, денежные поступления будут чередоваться с расходами.

Рак. Влюбленным следует остерегаться неискренности, иллюзий поскольку на этой неделе можно легко принять желаемое за действительное. Трезво оцените свою ситуацию и, если есть сомнения, посоветуйтесь с близкими людьми.

Лев. Не исключено, что помимо профессиональных неприятностей эта неделя принесет и личные проблемы. Попытайтесь в основу своего поведения поставить сосредоточенность и самоограничение.

Дева. 19 и 20 марта возможно поступление небольшой суммы денег. Берегите свои тайны от посторонних взоров, поскольку появится немало желающих выкопать вам не одну ямку.

Весы. Будьте осторожнее в дни полнолуния (17-19 марта), когда достаточно велика вероятность заболеваний. 21 и 22 марта возможно поступление небольшой суммы денег.

Скорпион. Несмотря на все проблемы, дело Скорпиона будет развиваться, и ничто не остановит его продвижение вперед. Рискованные финансовые операции противопоказаны.

Стрелец. Предстоит столкнуться с целым рядом проблем. На работе возможны перемены, которые заставят служащих Стрельцов искать другое место для приложения своих талантов.

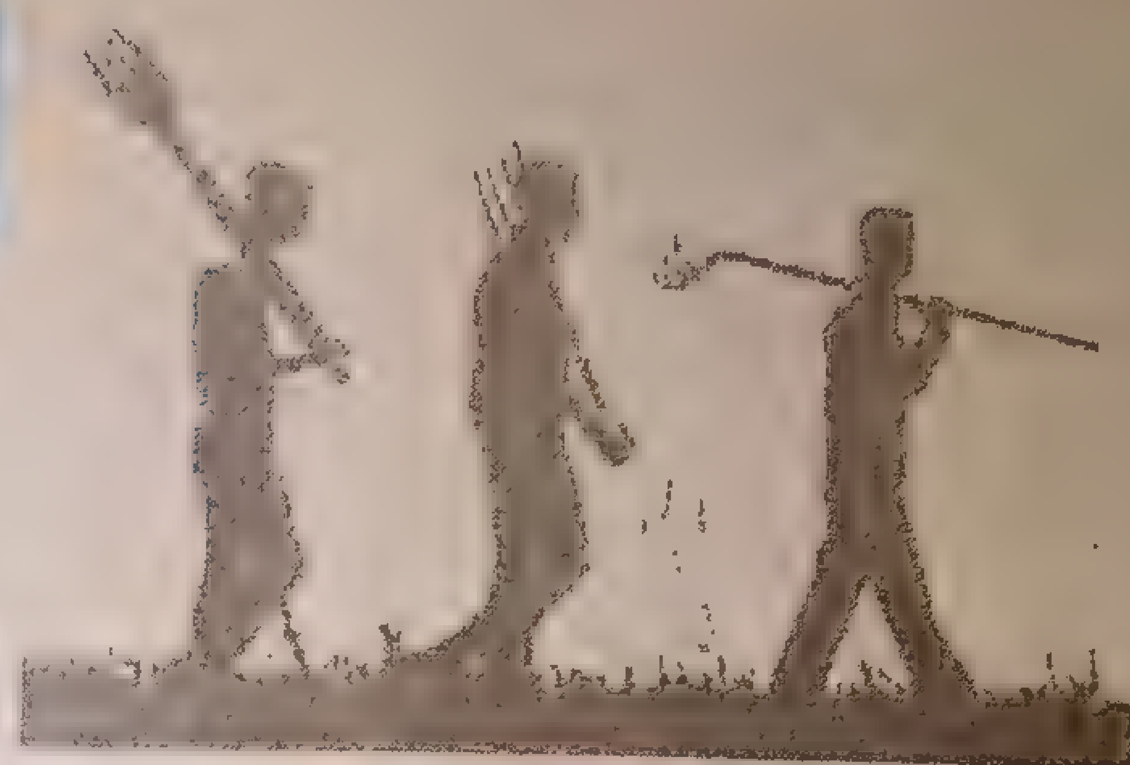
Козерог. Сфера финансов выглядит сложной и запутанной. Необходимо отдавать долги и кредиты, улаживать юридические неприятности.

Водолей. Откроется несколько привлекательных возможностей значительно улучшить свое финансовое положение.

Рыбы. Появляется возможность конструктивного решения проблемы, чем стоит воспользоваться в полной мере

Сканворд

Свободное время; Массов. пляска у славян; Порода собак; Рудник(уст.); Колющее оружие; Франц. художник; Стиль; Женское имя; Спутник Урана; Полночь года; Пьеса Б. А. Лавренева; Ограда; Ненормальность; Историч. живописец (Россия); Расход сил, времени, денег; Гром и молния; Франц. катол. священник; Река в Англии; «... и Гек»; Буква кириллицы; Крутой спуск; Украин. писатель; Бараний горох; Спорт.игра; Гос-во в Америке



Конкурс «Истории из конвертов»

Обида

Мой сын ходил в детский сад, и была у них воспитательница, которую они очень любили. Но однажды ее назначили методистом, а воспитательница пришла другая. И вот как-то утром приходит теперь уже методист в группу, а дети в это время кушали, и говорит: "Здравствуйте, дети, как у вас дела? Можно я с вами покушаю?" А один мальчик отвечает ей: "Куда ушла, там пусть и кормят!"

Прислала Лидия Николаевна ЛЕПЕНИНА
г. Каменск-Шахтинский

Приз: А.Глазунов, "На грешной земле", повести и рассказы.

Модница

Соседской Леночке 4 года. Показывает мне накрашенные ногти. Я говорю ей: "Ну осталось тебе теперь только попу покрасить". Она в рев! "Что ты плачешь?" Она в ответ: "Щипа-ать будет..."

Прислала Галина СНЕЖКИНА
г. Хадыженск, Краснодарский край

Приз: С.Лапич, "Олеся", стихи.

Смекни!

Интересное свойство

Известно, что, если 2 умножить на 2 и если к 2 прибавить 2, то получатся одинаковые результаты.

Хотя 2 - единственное число, обладающее этим свойством, тем не менее существует много пар разных чисел, обладающих этим же свойством.

Сумеете ли вы найти такую пару? Разумеется, эти числа могут быть и дробными, но равенства должны выполняться абсолютно точно.

Ответы на задания из № 10

Линейный кроссворд

Торбакентавротаракантриколоноклевреткагордыня

Метаграмма

Мозг - морг - морж - корж - кора - кара

Чайнворд "Спорт"

1. Бильярд. 2. Дельтапланеризм. 3. Мельников. 4. Ватерполо. 5. Очко. 6. Офсайд. 7. Дисквалификация. 8. Яшин. 9. Новак. 10. Калгари. 11. Ипподром. 12. Мемориал. 13. "Ласточка" 14. "Артиллерия" 15. Ядро. 16. "Оптимист". 17. Тарасов. 18. Волчок. 19. Карт. 20. Тайманов. 21. Выездка. 22. Александров. 23. Вышка. 24. Аутсайдер. 25. Рапирист. 26. Трибуна. 27. Армрестлинг. 28. Голкипер. 29. Рейтинг 30. Гейм.

КОПИЛКА

Учредитель-издатель: ЗАО "Издательский дом «КРЕСТЬЯНИН»

Газета зарегистрирована в Комитете РФ по печати. Рег. номер 018999 от 29.06.99 г.

Internet: http://www.krestianin.ru
E-mail: krest@aaanet.ru.

Газета отпечатана в типографии ООО «Батайское полиграфическое предприятие» 346880, г. Батайск, ул. М.Горького, 84.

Адрес для писем: 344018, Ростов-на-Дону, а/я 7552.
Адрес редакции и издателя: Ростов-на-Дону, пр. Буденновский, 80, 9-й этаж.

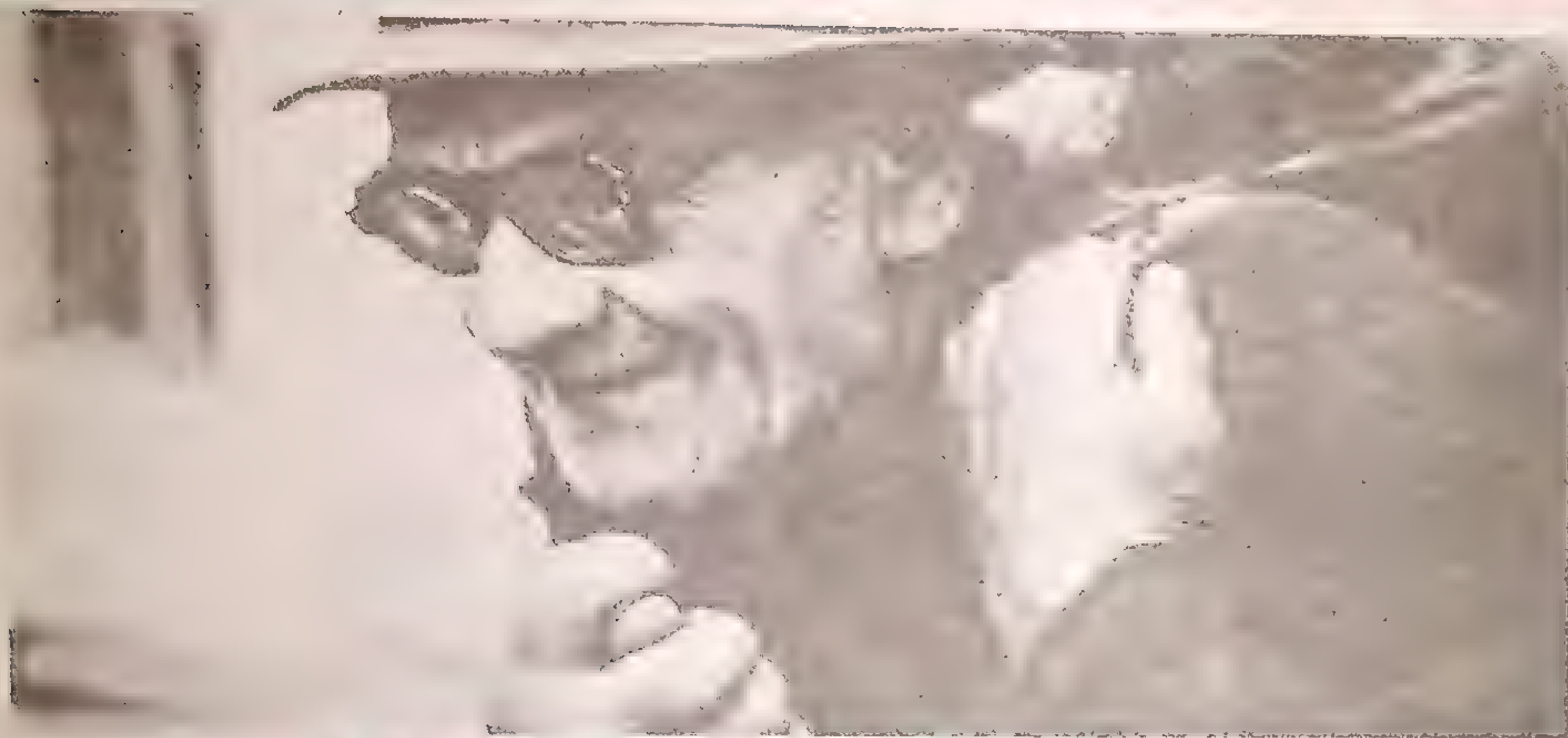
Объем 1 печатный лист. Выходит один раз в неделю. Номер набран и сверстан в компьютерном центре "КРЕСТЬЯНИН".
Редакция: (863-2) 32-86-57.
Отдел подписки: (863-2) 32-39-18.

Главный редактор В.Я.НАБОЖЕНКО
Розничная цена - договорная.
Номер подписан 7.03.2003 г.
Зак. № 478.
Тираж 221900 экз.
Общий тираж изданий ИД «Крестьянин» - 298190 экз.

[illegible] 3
ТВ 5 – 6
Конкурс [illegible] – итоги 8

КОПИЛКА СОВЕТОВ

№ 13 (195)
27 марта 2003 г.



Монетка на полу

В автобусе, возле кабины водителя, на полу блестел металлический кружок, похожий на пятирублевую монету.

- Кто потерял деньги? - спросила я и хотела было поднять.

- Не трожь! - взвизгнула за моей спиной женщина. - Это я сейчас уронила!

Она сдвинула меня в сторону и, освободив путь к "кладу", расстегнула пальто, чтобы удобнее нагнуться, но оторвать монету от пола не смогла - так она крепко прилипла.

- Вот, заразы! Понастроили автобусов с дурацкими полами, упустишь деньги и не поднимешь.

Тетка уже поняла, что деньги приклеены нарочно, но желание обладать ими было велико, и она, обламывая ногти, продолжала выковыривать пятерку.

Автобус подошел к остановке. Подталкиваемая пассажирами, тетка была вынуждена прервать свое занятие и выкатилась на тротуар.

На обратном пути я, по воле случая, снова оказалась в том же автобусе. "Пятерка" лежала на прежнем месте, продолжая интриговать несведущих.

На этот раз купился высокий молодой человек. Одет он был неважно, и по его взгляду было видно, что поднять монету ему хочется раньше других. Но над заветным кружочком стояла элегантная дама в брючном костюме. Парень стал продвигать свою ногу между её ногами, пытаясь ботинком подвинуть деньги к себе. Его действия были расценены неадекватно.

- Нахал! Извращенец! - возмутилась дама.

Парень жестами показал, что он глухонемой, и, вытащив из кармана кошелек, на пальцах объяснил, что монета выпала из кошелька и он хочет ее поднять.

Женщине стало неловко за несдержанность и она, приложив руку к сердцу в знак извинения, отступила в сторону.

Парень наклонился, поковырял пятерку пальцем и громко захохотал: до него дошло, что это розыгрыш.

- А я-то, идиот, клюнул! - заговорил "глухонемой", хохоча, и вышел на остановке.

Ехавшие рассмеялись. А водитель крикнул:
- С первым апреля!

Любовь АЗБУКИНА
г. Ростов-на-Дону

«ДК» читаешь - нужды не знаешь

Все законодательные и нормативные акты, касающиеся сельхозпроизводства, вопросы налогообложения и бухгалтерского учета, финансирования и кредитования, передовые технологии, достижения селекции, опыт лучших предприятий АПК, цены на сельхозпродукцию – все это и многое другое вы найдете на страницах специализированной газеты **«Деловой крестьянин»**, которую выпускает Издательский дом «Крестьянин».

Подписаться на эту газету можно в любой момент. Достаточно отправить почтовым переводом 120 рублей по адресу: **344018, г.Ростов-на-Дону, а/я 7552, ИД «Крестьянин»**, и «Деловой крестьянин» станет надежным помощником в ваших делах на ближайшие полгода. Не забудьте прислать копию квитанции со своим подробным адресом. Справки по телефону: **32-39-18.**

Между прошлым и будущим

31 марта (понедельник)

Святителя Кирилла Иерусалимского.

Именины: Кирилл, Трофим.

60 лет со дня смерти политического деятеля, историка П.Н.Милюкова (1859-1943).

1 апреля (вторник)

Международный день птиц.

День смеха.

900-летие явления Смоленской иконы Божией Матери, именуемой "Умиление" (1103).

Преподобного Иннокентия.

Именины: Дарья, Иннокентий, Клавдий, Софья.

130 лет назад родился русский композитор Сергей Васильевич Рахманинов (1873-1943).

2 апреля (среда)

Преподобного Евфросина Синезерского.

Именины: Александра, Виктор, Иван, Клавдия, Матрена, Никита, Прасковья, Светлана, Сергей, Ульяна, Федосья.

3 апреля (четверг)

Преподобного Иакова, епископа и исповедника.

Именины: Кирилл, Фома, Яков.

4 апреля (пятница)

Священномученика Василия.

Именины: Василий, Исаакий.

75-летие народной артистки СССР Элины Быстрицкой (1928).

5 апреля (суббота)

День победы русских воинов князя Александра Невского над немецкими рыцарями на Чудском озере (Ледовое побоище, 1242).

Преподобного Никона, игумена Киево-Печерского.

Именины: Василий, Лидия, Никон.

6 апреля (воскресенье)

День геолога.

Преподобного Захария Печерского.

Именины: Артем, Захар, Пётр, Степан.

80 лет назад родился кинорежиссер, народный артист России Василий Сергеевич Ордынский (1923-1985).

80-летие народной артистки СССР Людмилы Шагаловой (1923).

70-летие народного артиста СССР Станислава Любшина (1933).

Летчик | Покров земли | Созвездие | Приток Иртыша | Светильник | Чудо-юдо | Море-озеро | Роман Войнич | Дикая свинья | Подземный зверь

Осенний цветок | Римский полководец | Офиц документ | Житель Сирии | Дерево рода ивовых | Пахотное орудие на Руси | Напиток | Хранилище денег | Австрийский писатель

Составил Борис Николаевич ТКАЧЕНКО х. Рогожкино, Азовский р-н, Ростовская обл

Народный барометр

31 марта
7.04 - 20.04 7.20 - 18.20
29-й лунный день.
Луна в Рыбах.
Кирилл - дери полоз.
Первые комары-толкуны - к теплу.

Апрель

Снегогон, водолей, водопол, цветотень, парильник, заиграй овражки

1 апреля
7.02 - 20.06 7.29 - 19.34
Новолуние (23.21).
1-й лунный день.
Луна в Овне (0.04).
Дарья - "засори колодцы".
Какова погода 1 апреля, такова и 1 октября.

2 апреля
6.59 - 20.08 7.36 - 20.48
2-й лунный день.
Луна в Овне.

3 апреля
6.56 - 20.10 7.45 - 22.02
3-й лунный день.
Луна в Тельце (12.21).
В апреле ясные ночи часто заканчиваются заморозками.

4 апреля
6.54 - 20.12 7.54 - 23.17
4-й лунный день.
Луна в Тельце.
Василий-солнечник.
Солнце в кругах - к урожаю.

5 апреля
6.51 - 20.14 8.06 - —
5-й лунный день.
Луна в Тельце.
Гроза в начале апреля - к теплому лету.

6 апреля
6.49 - 20.16 8.21 - 0.33
6-й лунный день.
Луна в Близнецах (1.23).
Захарии и Яковы.
Коли на этот день ночь теплая, то весна будет дружная.

Метеопрогноз

Ветер в голове. Слабый до умеренного.

(Первоапрельская шутка)

А теперь всерьёз...

В конце текущей недели ожидается облачная, с прояснениями погода, в основном без осадков. Ветер северо-восточный и восточный слабый и умеренный. По утрам - непродолжительные туманы. Температура воздуха: ночью 0...-5°, местами при прояснении до -8, днем от +2...+4° (на севере региона) до +7...+12° (на юге).

На следующей неделе ожидается повышение температуры: ночью -3...+2°, днем +5...+10°, на Северном Кавказе до +12...+14°.

Садоводу

Какие выбрать?

В самом разгаре сезон продажи саженцев плодовых деревьев.

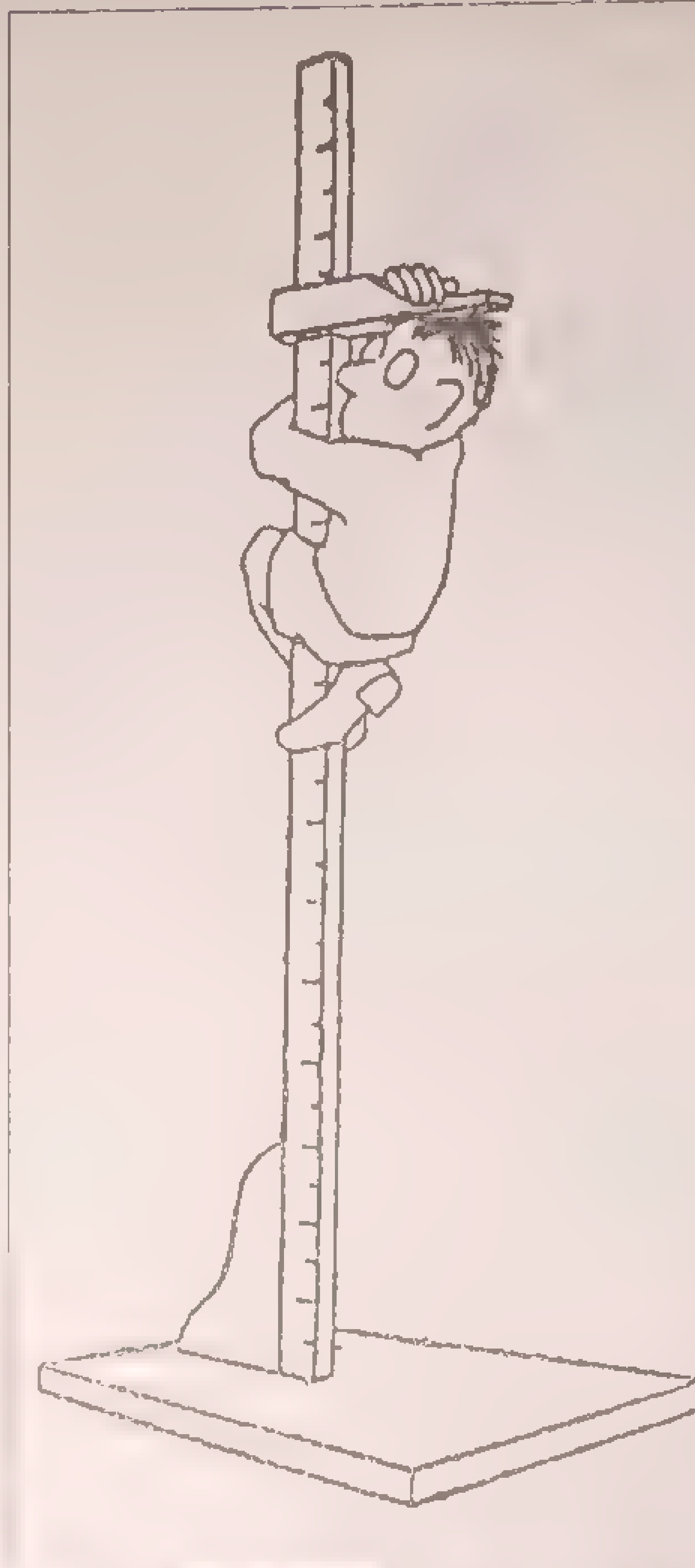
Глаза разбегаются - какие же выбрать?

Имейте в виду:

- покупать саженцы следует только те, что **выращены в плодопитомниках;**
- выбирать лучше саженцы **без листьев;**

особое внимание надо обращать на корневую систему: **корней должно быть 3-5, длиной не менее 35 см;**

- не стоит покупать подсушенные саженцы, **с искривленным стволом;**
- хорошие саженцы - всегда привитые (например, черешня - на вишне, персик - на абрикосе и т. п.).



Мал совет, да дорог!

*** Рост своего ребенка родители обычно отмечают на дверном косяке. Очень удобно для этой цели наклеить на стену у двери клеенчатый сантиметр - сразу будут видны и отметка роста, и ее величина в сантиметрах.**

* Для изготовления теплых стелек используйте старый драп, сукно, фетр. По выкройке из бумаги вырежьте заготовки и сложите их в два-три слоя. Кромки промажьте клеем 88 или БФ-6 и положите под груз. За счет жесткости клеевого шва стельки не сбиваются под ногой. Указанные сорта клея допускают частую, но аккуратную стирку. Помните, что хорошо греют только чистые стельки.

* Срок службы резинового уплотнителя холодильника можно продлить, если под кромку уплотнителя подклеить полоску поролона.

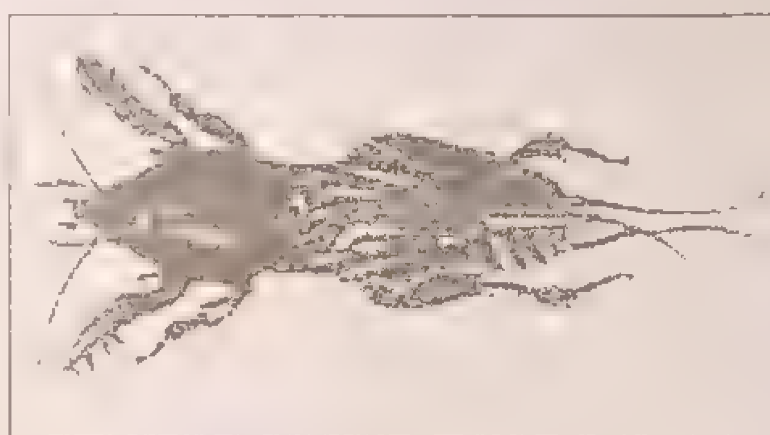
На медведку – всем миром!

Огородники - практики накопили немалый опыт борьбы с медведкой. Вот что советуют наши читатели.

Ранней весной, как только оттает земля, на местах, где будут расти овощи, раскладывают небольшие куски железа, фанеры, картона или плоского шифера. Медведки выползают из своих норок, лезут греться, прячась под этим укрытием. В середине дня их собирают в ведро. Летом эти ловушки раскладывают на дорожках. Проверяют укрытия с 10 до 12 часов дня или по вечерам.

Помогает также тщательная перекопка всего участка с последующим рыхлением на 10-15 см. Повторить рыхление через 10-15 дней. Это разрушает гнезда медведок, личинки оказываются на поверхности земли и гибнут.

Медведки, как правило, прокладывают свои ходы вдоль поверхности почвы на глубине 2-4 см. **На большую глубину они забираются только на зимовку и для кладки яиц.** Учитывая это, семена сеют и высаживают рассаду в консервные бан-



ки без дна и крышек. В землю цилиндр углубляют так, чтобы над поверхностью он возвышался на 0,5-1 см. Растения, посаженные или посеянные в такие цилиндры, недоступны медведкам. Консервные банки служат для этих целей по 4-5 лет с условием, что на зиму их вынимают из земли и хранят в сухом месте.

Гнезда с кладками яиц обнаруживают с помощью самих же растений. Обычно медведка поражает растения с южной и юго-западной сторон. Портят они растения для того, чтобы те не затеняли их кладки яиц. **Следовательно, гнездо надо искать с северной стороны порченого растения.** Отыскивают норку медведки (она будет утрамбованной) и вынимают комок уплотненной почвы. Разламывают его. Как правило, в нем бывает 100-200 яиц.

Четыре столовых ложки стирального порошка растворяют в 10 л воды. По 0,5 л этого раствора заливают в каждую норку и вылавливают выползающих медведок.

И еще способ.

На ведро воды берут килограмм гашеной извести, тщательно размешивают, переливают раствор в лейки и опять перемешивают. Все отверстия, оставленные вредителями, кроме одного - центрального, засыпают землей и уплотняют. В оставленное отверстие (ход) медленно вливают раствор. Вода с известью заполняет гнездо с отложенными яйцами и уничтожает их. Медведки стараются вырваться наружу. Их надо собирать в банку с керосином.

Заодно происходит и известкование почвы.

Рой им яму!

Для яблони, груши и рябины глубина ямы должна быть 60-70 см, ширина - 80-100.

Для вишен и слив - меньше. Глубина - 50-60 см, ширина - 70-80.

Для смородины, крыжовника, малины, жимолости достаточна глубина и ширина в 40 см.

При выкопке ямы нижний неплодородный слой почвы перемещают на дорожки или в междурядья, а верхний, плодородный, более темный по цвету, укладывают на дно. Желательно перемешать его с компостом или полностью перепревшим навозом трехлетнего срока хранения (он почти черного, как деготь, цвета). **Свежий навоз опасен, он "сожжет" корни.**

Из химических удобрений можно ограничиться 500 г суперфосфата и 1 кг древесной золы, в которой много калия.

Вопрос - ответ

Почему свекла всходит "кучками"?

Семена столовых сортов свеклы имеют несколько семяночек, одна коробочка дает несколько всходов. Поэтому важны точная норма высева и затем своевременная прорывка. В фазе 3-4-го настоящего листа свекла хорошо переносит пересадку.

Знатный пост

Картофель запеченный с грибным рагу

На 4 порции потребуется: 4 крупных картофелины, 1 ст. л. оливкового масла, 1 красная луковица, очищенная и порезанная, 6 ст. л. овощного бульона из кубиков, 1 банка (400 г) консервированных помидоров, 1 ст. л. томатного пюре, 450 г разных грибов (шампиньонов, вешенок и т. д.), порезанных на куски, 2 ст. л. свежей рубленой петрушки.

Картофель вымыть, очистить и запечь в духовке целиком. Лук обжарить до золотистого цвета. Добавить бульон,помидоры, томатную пасту и грибы, приправить. Довести до кипения, убавить огонь. Накрыть крышкой и тушить 15 минут, помешивая.

Снять крышку и готовить еще 5 минут. Добавить порезанную петрушку.

Порезать картофель пополам. Сверху положить грибное рагу.

Чистые стекла

• Если чистые стекла протереть раствором медного купороса (1 ч. ложка на литр воды), они приобретут красивый зеленоватый оттенок.

• Сухая ультрамариновая синька придает стеклам голубоватый оттенок.

• Сильно загрязненные стекла можно вымыть раствором хлорной извести (50 г на литр воды).

• Мутный налет на окнах удаляют тряпкой, смоченной столовым уксусом. Затем стекла моют, как обычно, чистой водой и досуха протирают мягкой бумагой.

• Теплый раствор соли помогает быстро очистить окно от льда. Стекло затем насухо протирается.

• Зеркало хорошо промыть холодной водой с бельевой синькой или разбавленным настоем чая. Это придает зеркалу приятный блеск.

• Зеркало, засиженное мухами, лучше всего протереть разрезанной луковицей и вымыть холодной водой. Нашатырный спирт применять не следует.

Мал совет, да дорог!

∗ Если в доме есть только крупная соль, а нужна еще и мелкая, хозяйки пытаются измельчить ее в ступке, кофемолке, прокатать бутылкой и т. д. Между тем мелкую соль можно получить из крупной гораздо проще: достаточно просеять ее сквозь сито.

∗ Томатную пасту в открытой банке присыпайте солью и налейте немного подсолнечного масла - паста не заплесневеет.

Анекдот, да и только!

- Скоро мы будем счастливы!
- Да, осталось каких-то две недели.
- Как было бы хорошо, если бы это произошло завтра...
- Невозможно, дорогая, ведь не одни мы с тобой разводимся.



Цветы
как зеркало души

Цветы могут рассказать о человеке, который их выбирал.

Жизнерадостные, открытые, непосредственные мужчины предпочитают букеты **красно-оранжевого цвета.** Они страстны, готовы идти на любые жертвы, но непостоянны в своих увлечениях.

Голубые цветы преподносят мужчины со скрытыми претензиями и необъяснимыми даже им самим желаниями. Они умело и беззастенчиво лгут женщинам и никому по-настоящему не открывают своего сердца.

Алыми розами или **цинниями** одаривают своих избранниц амбициозные и целеустремленные деловые люди. Они многого требуют от своей подруги, однако и собственные обязательства соблюдают свято.

Мужчины, видящие мир в розовых тонах, и букеты выбирают **розового** цвета. Они и женщин предпочитают мягких, добрых, доверчивых и сентиментальных.

Самые рассудительные и высоконравственные мужчины обычно выбирают букеты **синих** цветов. Они весьма педантичны, что раздражает окружающих.

Самые неинтересные любовники и скучные мужья дарят букеты в **фиолетовой** гамме. А **белые** цветы дарят только утонченные романтики.

Ну а оптимисты, как это ни странно, нередко предпочитают всем прочим цветам **желтый.** Даря подобный букет, они как бы спрашивают: "Готовы ли вы к острым ощущениям?"

Конкурс
"Истории из конвертов"
"Тогда и посмотрим..."

Сыну Саше всегда хотелось братика или сестричку. Он говорил:

- Вот так и умру, как дурак, один.

Ему было лет шесть, когда у соседей родилась девочка. Говорю ему:

- Пойдем, Саша, Настеньку посмотрим.

Он надулся:

- А что смотреть?.. Вот родишь, тогда и посмотрим.

Прислала Наталья Германовна ВИТЮКОВА

п. Горняцкий, Ростовская обл.

Приз: Р.Стивенсон, "Остров сокровищ", роман.

По следам зимних разрушений

Вот и пришла весна. Однако зеркало не спешит явить нам желанный «цветущий» образ - после зимы кожа стала суше, потускнела, истончилась и покрылась сетью мелких морщин.

Надо срочно заняться восстановительными работами.

● Если после умывания с мылом ваша кожа шелушится, то лучше очищать ее жидким эмульсионным кремом, содержащим витамины, ферменты, аминокислоты, экстракты трав (больше всего для сухой кожи подойдут **ромашка, петрушка, биостимулированный сок алоэ, тысячелистник и полевой хвощ).**

● Очень капризную или сильно пострадавшую кожу очищайте в два приема: сначала косметическим молочком или жидким кремом, затем - безалкогольным лосьоном или тоником.

● Вялую, дряблую кожу можно "взбодрить" косметическими средствами, в состав которых входят продукты, получаемые от пчел. Но они противопоказаны при расширенных кровеносных сосудах на лице.

● Чтобы восстановить гладкость, мягкость, упругость и эластичность вашей кожи, ищите на этикетках кремов следующие составляющие: **сфигнолипиды, токоферол (витамин Е), гликокерамиды, ретинол (витамин А), аскорбиновую кислоту (витамин С), фруктовые кислоты.**

Wrangler
или «самопал»?

Производители джинсов защищают свою продукцию от подделок не меньше, чем монетный двор. И все же, покупая фирменные джинсы, вы всегда рискуете нарваться на «самопал». На что нужно обратить внимание?

1. **Фурнитура.** На клёпках и пуговицах должно быть выбито название фирмы или торговой марки, а на молнии - буквы YKK.

2. **Этикетка.** У настоящих джинсов она должна быть "жёваной", иметь слегка "побитый" вид. Отстрочка - ровная, по всему периметру.

3. **Низ штанин.** Солидные фирмы не обрабатывают его оверлоком. Если подшивают - то простым запошивочным швом.

4. **Швы на изнанке.** Они должны быть крепкими, аккуратно простроченными эластичным 5-ниточным оверлочным швом-косичкой. Кривые строчки - первый признак подделки.

5. **Цена.** Если вам предлагают "фирменные джинсы" за 500 рублей - сами понимаете...

✉ *Вы просили адрес*

♦ **Прокуратура Ростовской области:** 344008, г. Ростов-на-Дону, пер. Братский, 11. Прокурор Харьковский Анатолий Иванович.

♦ **Свято-Троицкий Белопесоцкий женский монастырь:** 142800, Московская обл., Ступинский р-н, п/о Аксиньино, село Голочелово.

♦ **Зачатьевский женский монастырь:** 119034, Москва, Второй Зачатьевский переулок, 2.

Адресом певицы Надежды Бабкиной редакция не располагает.

Календарь здоровья

31 марта. Продолжается Великий пост. Благодаря голоданию вы почувствуете прилив энергии.

Возможны приступы головной боли, нарушение кровообращения ног. Выход прост: активные прогулки, а вечером – кратковременные холодные процедуры.

1 апреля. Новолуние. День конфликтный и травмоопасный. Вы беспричинно раздражены? Лучше уединитесь, отдохните на природе, попейте успокаивающие лекарственные сборы. Физические нагрузки – минимальные. Ешьте «легкие продукты», пейте меньше жидкостей. Вечером не помешает теплая ванна с травами.

2 апреля. Уязвимы глаза. Возможны головные боли. Легкая гимнастика облегчит ваше состояние. Благоприятны раздельное питание и процедуры закаливания. Нежелательны перегрузки сердечной мышцы. Вообще, меньше в этот день работайте - иной раз и безделье лечит.

3 апреля. Мысли путаются, память ослаблена? Глаза быстро устают? Займитесь легкой физической работой – и стресса как не бывало!

Сегодня голодать нельзя. Предпочтение отдайте рыбным блюдам и орехам.

И не забывайте про закаливание!

4 апреля. Ангина, тонзиллит, фарингит могут спровоцировать крупные неприятности. Очистите носовые и гайморовы пазухи, пополощите горло, сделайте согревающие компрессы.

5 апреля. Дайте отдых душе и телу. Сердцу излишние нагрузки ни к чему, возможны приступы невралгии и обострения неврозов.

Жирная и соленая пища противопоказаны.

«Восстановитесь» в кругу друзей, но без излишеств. Настройтесь на благодушный лад, ссориться сейчас – себе дороже.

Будьте осторожны: травмоопасная ситуация может возникнуть на пустом месте.

6 апреля. Шалят нервишки? Сердечко тикает не безупречно? Вместо таблеток вам помогут компрессы из шерстяной ткани с отварами трав на грудь и спину.

Желательны свежие соки, фрукты, овощи, салаты из них.

Постарайтесь не думать о своих болячках - тогда и они о вас забудут.

Будьте здоровы!



Травы трубят

При заболеваниях дыхательной системы

Свежий свекольный сок рекомендуется закапывать в нос при сильном насморке с густыми выделениями (4-5 капель 3-4 раза в день).

Полезно пить **сок редьки с медом** (1:2) по 1 ст. ложке 3-4 раза в день (3-5 дней) в качестве противовоспалительного, успокаивающего кашель и отхаркивающего средства.

Отвар ягод калины с медом (1:2) рекомендуется при трахеитах, бронхитах, он ослабляет кашель, разжижает мокроту (по 1-2 ст. ложки 4-5 раз в день, запивая теплой водой).

В народной медицине при заболеваниях легких, в том числе и при туберкулезе, дополнительно или отдельно от сборов употребляют проваренную смесь **сока алоэ с медом** и **кагором** или **сок алоэ со свиным жиром.** Но следует помнить: людям старше 40 лет препараты алоэ противопоказаны, так как они могут ускорить рост различных новообразований, в том числе и злокачественных.

При всех видах простудных заболеваний полезен **настой шиповника** (4-5 стаканов в день).

Больной должен придерживаться белково-овощной диеты с ограничением соли.

Рекомендуются также горячие горчичные обертывания, массаж, дыхательная гимнастика, и обязательно регулярные закаливания.

(Продолжение следует)

Я - ветеран Великой Отечественной, у меня - "букет" болезней, но хотелось бы дожить до 60-летия Победы. Однако болезнь поджелудочной железы усиливается. Есть ли от нее народные средства? И что из продуктов особенно вредно?

Ю.П.ШЛЫКОВ

Ростовская обл.

Панкреатит - всё болит

Скоро распустят свои почки березы. 200 г свежесобранных почек залить 0,5 л водки и настаивать в темном месте 1 месяц, периодически встряхивая содержимое. Затем процедить через марлю. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за час до еды.

При этом следует соблюдать строгую диету, главным условием которой является обезжиренная пища. Надо исключить наваристые бульоны, борщи, кофе, какао, крепкий чай, соления, маринады, копчености, жареные блюда, бобовые, капусту.

Питаться нужно часто - 5-6 раз в день - и дробными, маленькими порциями.

Целесообразно принимать препараты фестал, панзинорм, панкреатин, альмагель - но только по назначению врача. И вообще больным панкреатитом необходимо находиться под постоянным наблюдением лечащего врача, поскольку при обострениях заболевание это может принимать очень тяжелые и даже опасные для жизни формы.

При недержании мочи

В № 47, 2002 г., мы опубликовали письмо **Р.В.ДУРАНДИНОЙ** с просьбой дать рецепт лечения ночного недержания мочи у ребенка. На это письмо откликнулась наша читательница **Р.А.ВЫПРИЦКАЯ** из г. Ессентуки. Вот ее совет.

Возьмите дрожжевое тесто (можно сдобное), скатайте его в небольшую булочку и поместите в духовку. Когда образуется румяная корочка, но хлебец еще не будет готов, достаньте выпечку и разрежьте ее. Середина будет сыровата, и на ноже останется тесто. Нож подсушите, тесто соскоблите и дайте съесть ребенку.

В большинстве случаев достаточно одной такой процедуры для выздоровления. Если не поможет с первого раза, повторите лечение еще несколько дней - хворь обязательно пройдет.

Как пить... минералку?

Вода из минеральных источников, безусловно, не идет ни в какое сравнение с обычной водопроводной, которая почти повсеместно загрязняет человеческий организм и провоцирует множество болезней. Но и минералку надо пить с умом, иначе целебный напиток тоже может нанести вред.

Нельзя покупать минеральную воду, руководствуясь только критерием цены - какая подешевле. Следует знать, что есть два типа минералки: столовая и лечебная. Столовую можно пить всем, а лечебную - только по назначению врача. Длительный прием лечебной воды по собственному выбору опасен для здоровья! Особенно тех, кто страдает расстройствами желудочно-кишечного тракта.

Большинство видов минеральных вод газируется. Пузырьки воздуха и углекислого газа, попадая в желудок и кишечник, вызывают их растяжение. Могут появиться отрыжка, изжога, даже боли. Наиболее чувствительны к газированным напиткам дети. Тем, у кого - язвенная болезнь желудка, 12-перстной кишки, колиты, дисбактериоз, газировка категорически противопоказана!

Следует обращать внимание: какая это вода - сильногазированная или слабогазированная. Но даже если у вас здоровый пищеварительный тракт, желательно дегазировать воду, взбалтывая бутылку или размешивать минералку в стакане ложкой, пока из нее не выйдут пузырьки углекислого газа.

Пить лечебную воду нужно как можно медленнее. Чтобы слизистая оболочка ротовой полости подольше подвергалась воздействию химических ингредиентов природного напитка.

Следует помнить: теплая вода понижает тонус желудочно-кишечного тракта, а холодная, наоборот, повышает.

Медленное питье холодной минералки маленькими глотками натощак хорошо помогает при запорах, так как перистальтика кишечника (сокращение стенок кишок) усиливается. Однако употребление очень холодной, ледяной воды может вызвать нежелательные реакции организма - нарушения сердечного ритма, приступы стенокардии.

Хранить минеральную воду надо в темном месте при температуре от +5 до +20°. Срок ее годности при таких условиях обычно - 12 месяцев. При этом допустим небольшой осадок минеральных солей на дне бутылки.

Понедельник, 31 марта

1

12.00, 15.00, 18.00, 02.00 Новости
12.15 Что? Где? Когда?
13.40 Смак
14.00 Путешествия натуралиста
14.30 Док. детектив "Приходите меня убивать"
15.20 Худ.фильм "ВЫСТРЕЛ В СПИНУ"
17.00 Большая стирка
18.30, 23.55 Фабрика звезд
19.00 Жди меня
20.00 Кто хочет стать миллионером?
21.00, 23.30 Время
21.40 Последний герой - 3
22.45 Независимое расследование
00.10 На футболе
00.40 Новый день
01.10 Апология
02.10 Худ.фильм "БЕЗ ПРЕДЕЛА"
04.05 Худ.фильм "ЭТО МОЯ ЖИЗНЬ"
05.40 Спецрепортаж: "Без лица"

РОССИЯ

05.45 Доброе утро, Россия
08.45 Худ.фильм "ТАКСИ"
10.30, 16.45 Экспертиза
10.40, 17.20, 19.50 Дежурная часть
11.00, 14.00, 17.00, 20.00, 05.00 Вести
11.20 Короткое замыкание
12.20 В "Городке"
12.30 Вести недели
13.30 Неделя в городе
14.20 Что хочет женщина
15.10 Сериал "ТРОЕ ПРОТИВ ВСЕХ - 2"
16.15 Честный детектив
17.50 Дорожный патруль
18.05 Вести - спорт
18.20, 20.30 Вести - Москва
18.50 Сериал "КОМИССАР РЕКС"
20.50 Спокойной ночи, малыши!
20.55 Сериал "ПРОВИНЦИАЛЫ"
22.00 Сериал "КОБРА. АНТИТЕРРОР"
23.00 Вести +
23.30 Дежурный по стране
00.20 Худ.фильм "ЗА ПРЕКРАСНЫХ ДАМ!"
01.30 Футбол России
01.55 Худ.фильм "СМЕРТЬ В ЛИССАБОНЕ"
03.30, 05.15 Канал "Евроньюс" на русском языке

НТВ

06.00 Утро на НТВ
08.50 Сериал "СЫЩИКИ"
10.00, 11.00, 12.00, 14.00, 15.00, 16.00, 17.00, 18.00, 19.00 Сегодня
10.20 Погода на завтра
10.25 Кома
11.05 Экстремальный контакт: американский аллигатор
11.35 Профессия - репортер
12.05 Худ.фильм "ЧУДОВИЩЕ"
14.05 Женский взгляд
14.35 Сериал "ОНА НАПИСАЛА УБИЙСТВО"
15.35 Принцип "Домино"
17.10, 20.50 Сериал "БАНДИТСКИЙ ПЕТЕРБУРГ"
18.15 Внимание: розыск!
19.35 Сериал "ПЯТЫЙ АНГЕЛ"
22.00 Страна и мир
22.40 Сериал "СЕКС В БОЛЬШОМ ГОРОДЕ"
23.20 Худ.фильм "ЛЮБОВНИЦА ИЗ [illegible]"
[illegible] Гордон

ТНТ

06.00, 09.00 Док. сериал "Завтрак с "Дискавери"
07.00, 07.20, 07.50, 08.15, 11.25, 11.50, 12.20 Мультфильмы
08.30, 13.30 ТВ-Клуб
08.45 Медицинское обозрение
09.55 Худ.фильм "МУЖЧИНЫ"
12.45, 19.00 Шоу Бенни Хилла
13.15 Наши песни
14.00, 02.25 Сериал "МАЙАМИ СЭНДС"
15.00, 18.00 Служба Личных Новостей
15.30, 18.30 Сериал "ЖЕНСКИЕ ШАЛОСТИ"
16.00 Запретная зона
17.00, 20.00, 23.50 Окна
19.30, 23.20 Москва: инструкция по применению
21.00 Худ.фильм "ЧЕЛОВЕК С БУЛЬВАРА КАПУЦИНОВ"
00.50 Империя страсти
01.30 Сериал "СИРЕНЫ"

Вторник, 1 апреля

1

06.00 Доброе утро
09.00, 12.00, 15.00, 18.00, 02.00 Новости
09.15, 19.00 Сериал "ЗЕМЛЯ ЛЮБВИ, ЗЕМЛЯ НАДЕЖДЫ"
10.05 Сериал "ТАЙНА КАРИБСКОГО ЗАЛИВА", 1 серия
11.05, 18.30, 23.55 Фабрика звезд
11.35 Мультфильм
12.15 Худ.фильм "СЕМЬ НЯНЕК"
13.40 Непутевые заметки
14.00, 14.30, 00.10, 00.40 Новый день
15.20 Док. сериал "Дикие штучки"
15.55 Худ.фильм "СДВИНУТЫЙ", 1 серия
17.00 Большая стирка
20.00, 21.40 Кривое зеркало
21.00, 23.30 Время
01.10 Апология
02.10 Сериал "БЕГЛЕЦ"
03.05 Худ.фильм "ПОДАРОК СУДЬБЫ"
05.05 Спецрепортаж: "Там, за облаками"
05.25 Шутка за шуткой

РОССИЯ

05.45 Доброе утро, Россия
08.45 Сериал "ПРОВИНЦИАЛЫ"
09.45 Сериал "КОБРА. АНТИТЕРРОР"
10.45, 17.20, 19.50 Дежурная часть
11.00, 14.00, 17.00, 20.00, 05.00 Вести
11.20 Короткое замыкание
12.20 Сериал "ЛОДКА ЛЮБВИ"
13.15, 16.45 Экспертиза
13.30 Колоссальное хозяйство
13.45, 18.20, 20.30 Вести - Москва
14.20 Что хочет женщина
15.10 Сериал "ТРОЕ ПРОТИВ ВСЕХ - 2"
16.15 Агентство одиноких сердец
17.50, 02.50 Дорожный патруль
18.05, 23.30 Вести - Спорт
18.50 Сериал "КОМИССАР РЕКС"
20.50 Спокойной ночи, малыши!
20.55 Кубок юмора
23.00 Вести +
23.40 Худ.фильм "ЛИФТ УХОДИТ ПО РАСПИСАНИЮ"
01.05 Худ.фильм "ДРАКУЛА: МЕРТВЫЙ И ДОВОЛЬНЫЙ"
03.05, 05.15 Канал "Евроньюс" на русском языке

НТВ

06.00 Утро на НТВ
09.00 Сериал "СКОРАЯ ПОМОЩЬ - 8"
10.00, 11.00, 12.00, 14.00, 15.00, 16.00, 17.00, 18.00, 19.00 Сегодня
10.20 Погода на завтра
10.25 Очная ставка
11.05 Кулинарный поединок
12.05 Сериал "ВЕЧНЫЙ ЗОВ"
13.30 Профессия - репортер
14.05 Путешествия натуралиста
14.35 Сериал "ОНА НАПИСАЛА УБИЙСТВО"
15.35 Принцип "Домино"
17.10, 20.50 Сериал "БАНДИТСКИЙ ПЕТЕРБУРГ"
18.20 Док. сериал "Преступление и наказание"
19.35, 23.20 Сериал "ПЯТЫЙ АНГЕЛ"
22.00 Страна и мир
22.40 Сериал "СЕКС В БОЛЬШОМ ГОРОДЕ"
00.30 Гордон
01.30 Сериал "ДОКТОР"
02.15 Ночь

ТНТ

06.00, 09.00 Док. сериал "Завтрак с "Дискавери"
06.45, 07.10, 07.35, 08.00, 12.05, 12.35, 12.55 Мультфильмы
08.30 Мамина школа
09.50 Худ.фильм "ЧЕЛОВЕК С БУЛЬВАРА КАПУЦИНОВ"
13.15 Наши песни
13.30 ТВ-клуб
14.00, 02.05 Сериал "МАЙАМИ СЭНДС"
15.00, 18.00 Служба Личных Новостей
15.30, 18.30 Сериал "ЖЕНСКИЕ ШАЛОСТИ"
16.00 Сериал "ПЕРВАЯ ВОЛНА"
17.00, 20.00, 23.30 Окна
19.00 Шоу Бенни Хилла
19.30, 23.00 Москва: инструкция по применению
21.00 Худ.фильм "ГДЕ НАХОДИТСЯ НОФЕЛЕТ?"
00.30 Империя страсти
01.10 Сериал "СИРЕНЫ"

Среда, 2 апреля

1

06.00 Доброе утро
09.00, 12.00, 15.00, 18.00, 02.00 Новости
09.15, 19.00 Сериал "ЗЕМЛЯ ЛЮБВИ, ЗЕМЛЯ НАДЕЖДЫ"
10.10 Сериал "ТАЙНА КАРИБСКОГО ЗАЛИВА", 2 серия
11.05, 18.30, 23.55 Фабрика звезд
11.35 Мультфильм
12.15 Худ.фильм "УБИЙСТВО ПО НОТАМ"
14.00, 14.30, 00.10, 00.40 Новый день
15.20 Док. сериал "Дикие штучки"
15.55 Худ.фильм "СДВИНУТЫЙ", 2 серия
17.00 Большая стирка
20.00 Основной инстинкт
21.00, 23.30 Время
21.40 Сериал "ДРУГАЯ ЖИЗНЬ"
22.45 Док.сериал "Звездный отряд", 1 серия
01.10 Апология
02.10 Сериал "БЕГЛЕЦ"
03.05 Худ.фильм "ВТОРЖЕНИЕ ПОХИТИТЕЛЕЙ ТЕЛ"
05.05 Спецрепортаж: "Русские в Антарктиде"
05.25 Шутка за шуткой

РОССИЯ

05.45 Доброе утро, Россия
08.45 Худ.фильм "ПРИЕЗЖИЕ"
10.40, 17.20, 19.50 Дежурная часть
11.00, 14.00, 17.00, 20.00, 05.00 Вести
11.20 Короткое замыкание
12.20 Сериал "ЛОДКА ЛЮБВИ"
13.15, 16.45 Экспертиза
13.30 Москва - Минск
13.45, 18.20, 20.30 Вести - Москва
14.20 Что хочет женщина
15.10 Сериал "ТРОЕ ПРОТИВ ВСЕХ 2"
16.15 Агентство одиноких сердец
17.50, 01.30 Дорожный патруль
18.05, 23.30 Вести - Спорт
18.50 Сериал "КОМИССАР РЕКС"
20.50 Спокойной ночи, малыши!
20.55 Сериал "РУССКИЕ АМАЗОНКИ"
22.00 Сериал "КОБРА. АНТИТЕРРОР"
23.00 Вести +
23.40 Худ.фильм "НЕТ ПУТИ НАЗАД"
01.40 Горячая десятка
02.40, 05.15 Канал "Евроньюс" на русском языке

НТВ

06.00 Утро на НТВ
09.00 Сериал "СКОРАЯ ПОМОЩЬ - 8"
10.00, 11.00, 12.00, 14.00, 15.00, 16.00, 17.00, 18.00, 19.00 Сегодня
10.15 Погода на завтра
10.20 Внимание: розыск!
11.05 Растительная жизнь
11.35 Вы будете смеяться!
12.05 Сериал "ВЕЧНЫЙ ЗОВ"
13.25 Профессия - репортер
13.45 Криминал
14.05 Путешествия натуралиста
14.35 Сериал "ОНА НАПИСАЛА УБИЙСТВО"
15.35 Принцип "Домино"
17.10, 20.50 Сериал "БАНДИТСКИЙ ПЕТЕРБУРГ"
18.20 Чистосердечное признание
19.35, 23.25 Сериал "ПЯТЫЙ АНГЕЛ"
22.00 Страна и мир
22.40 Сериал "СЕКС В БОЛЬШОМ ГОРОДЕ"
00.30 Гордон
01.30 Сериал "ДОКТОР"
02.15 Ночь

ТНТ

06.00, 09.00 Док. сериал "Завтрак с "Дискавери"
06.45, 07.10, 07.35, 08.00, 11.40, 12.00, 12.30 Мультфильмы
08.30 Ваше здоровье
08.40, 13.30 ТВ-Клуб
09.45 Худ.фильм "ГДЕ НАХОДИТСЯ НОФЕЛЕТ?"
12.55, 19.00 Шоу Бенни Хилла
13.15 Наши песни
14.00, 01.30 Сериал "МАЙАМИ СЭНДС"
15.00, 18.00 Служба Личных Новостей
15.30, 18.30 Сериал "ЖЕНСКИЕ ШАЛОСТИ"
16.00 Сериал "ПЕРВАЯ ВОЛНА"
17.00, 20.00, 22.50 Окна
19.30, 22.20 Москва: инструкция по применению
21.00 Худ.фильм "ШВЕДСКАЯ СПИЧКА"
23.55 Империя страсти
00.35 Сериал "СИРЕНЫ"

Четверг, 3 апреля

1

06.00 Доброе утро
09.00, 12.00, 15.00, 18.00, 02.00 Новости
09.15, 19.00 Сериал "ЗЕМЛЯ ЛЮБВИ, ЗЕМЛЯ НАДЕЖДЫ"
10.10 Сериал "ДРУГАЯ ЖИЗНЬ"
11.10, 18.30, 23.55 Фабрика звезд
11.35 Мультфильм
12.15 Худ.фильм "ДЕТИ ДОН КИХОТА"
13.40 Непутевые заметки
14.00, 14.30, 00.10, 00.40 Новый день
15.20 Док. сериал "Дикие штучки"
15.55 Худ.фильм "СДВИНУТЫЙ", 3 серия
17.00 Большая стирка
20.00 Основной инстинкт
21.00, 23.30 Время
21.40 Сериал "ДРУГАЯ ЖИЗНЬ"
22.45 Человек и закон
01.10 Апология
02.10 Сериал "БЕГЛЕЦ"
03.05 Худ.фильм "ВЕЧНОСТЬ"
05.20 Шутка за шуткой

РОССИЯ

05.45 Доброе утро, Россия
08.45, 20.55 Сериал "РУССКИЕ АМАЗОНКИ"
09.40, 22.00 Сериал "КОБРА. АНТИТЕРРОР"
10.40, 17.20, 19.50 Дежурная часть
11.00, 14.00, 17.00, 20.00, 05.00 Вести
11.20 Короткое замыкание
12.20 Сериал "ЛОДКА ЛЮБВИ"
13.15, 16.45 Экспертиза
13.30 Вся Россия
13.45, 18.20, 20.30 Вести - Москва
14.20 Что хочет женщина
15.10 Сериал "ТРОЕ ПРОТИВ ВСЕХ - 2"
16.15 Агентство одиноких сердец
17.50, 02.25 Дорожный патруль
18.05, 23.30 Вести - Спорт
18.50 Сериал "КОМИССАР РЕКС"
20.50 Спокойной ночи, малыши!
23.00 Вести +
23.40 Худ.фильм "ИТАЛЬЯНСКИЙ ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ"
01.55 Синемания
02.40, 05.15 Канал "Евроньюс" на русском языке

НТВ

06.00 Утро на НТВ
09.00 Сериал "СКОРАЯ ПОМОЩЬ - 8"
10.00, 11.00, 12.00, 14.00, 15.00, 16.00, 17.00, 18.00, 19.00 Сегодня
10.20 Погода на завтра
10.25 Чистосердечное признание
11.05 Квартирный вопрос
12.05 Сериал "ВЕЧНЫЙ ЗОВ"
13.45 Криминал
14.05 Путешествия натуралиста
14.35 Сериал "ОНА НАПИСАЛА УБИЙСТВО"
15.35 Принцип "Домино"
17.10, 20.50 Сериал "БАНДИТСКИЙ ПЕТЕРБУРГ"
18.20 Очная ставка
19.35, 23.15 Сериал "ПЯТЫЙ АНГЕЛ"
22.00 Страна и мир
22.40 Сериал "СЕКС В БОЛЬШОМ ГОРОДЕ"
00.25 Гордон
01.25 Сериал "ДОКТОР"
02.10 Кома
02.45 Ночь



06.30, 09.00 Док. сериал "Завтрак с "Дискавери"
07.00, 07.20, 07.45, 08.15, 11.30, 11.50, 12.20 Мультфильмы
08.30, 13.30 ТВ-Клуб
10.05 Худ.фильм "ШВЕДСКАЯ СПИЧКА"
12.45, 19.00 Шоу Бенни Хилла
13.15 Наши песни
14.00, 02.05 Сериал "МАЙАМИ СЭНДС"
15.00, 18.00 Служба Личных Новостей
15.30, 18.30 Сериал "ЖЕНСКИЕ ШАЛОСТИ"
16.00 Сериал "ПЕРВАЯ ВОЛНА"
17.00, 20.00, 23.25 Окна
19.30, 22.55 Москва: инструкция по применению
21.00 Худ.фильм "МУМИЯ В НАКОЛКАХ"
00.25 Империя страсти
01.05 Сериал "СИРЕНЫ"

Пятница, 4 апреля

06.00 Доброе утро
09.00, 12.00, 15.00, 18.00, 00.50 Новости
09.15, 19.00 Сериал "ЗЕМЛЯ ЛЮБВИ, ЗЕМЛЯ НАДЕЖДЫ"
10.10 Сериал "ДРУГАЯ ЖИЗНЬ"
11.10, 21.35 Фабрика звезд
11.40 Сериал "ТВИНИСЫ"
12.15 Худ.фильм "НЕОКОНЧЕННАЯ ПОВЕСТЬ"
14.00, 14.30 Новый день
15.20 Док. сериал "Дикие штучки"
15.55 Худ.фильм "СДВИНУТЫЙ", 4 серия
17.00 Большая стирка
18.30 Док. детектив "Героиновый дед"
19.50 Поле чудес
21.00 Время
22.55 Худ.фильм "ДРОЖЬ ЗЕМЛИ: ВОЗВРАЩЕНИЕ ЧУДОВИЩ"
01.00 Худ.фильм "РОКОВОЕ ЛЕЗВИЕ"
02.50 Худ.фильм "УПРАВДОМ"
04.25 Худ.фильм "ЧЕРЕПАХОВЫЙ ДНЕВНИК"



05.45 Доброе утро, Россия
08.45, 20.55 Сериал "РУССКИЕ АМАЗОНКИ"
09.40, 22.00 Сериал "КОБРА. АНТИТЕРРОР"
10.40, 19.50 Дежурная часть
11.00, 14.00, 17.00, 20.00, 05.00 Вести
11.20 В поисках приключений
12.20 Сериал "ЛОДКА ЛЮБВИ"
13.15, 16.45 Экспертиза
13.30 Мусульмане
13.45, 18.20, 20.30 Вести – Москва
14.20 Моя семья
15.15 Комната смеха
16.15 Агентство одиноких сердец
17.20 Сам себе режиссер
18.50 Аншлаг
20.50 Спокойной ночи, малыши!
23.00 Худ.фильм "АПРЕЛЬ"
01.15 Худ.фильм "ГАТТАКА"
03.25 Дорожный патруль
03.40, 05.15 Канал "Евроньюс" на русском языке



06.00 Утро на НТВ
09.00 Сериал "СКОРАЯ ПОМОЩЬ – 8"
10.00, 11.00, 12.00, 14.00, 15.00, 16.00, 17.00, 18.00, 19.00 Сегодня
10.20 Погода на завтра
10.25 Док. сериал "Преступление и наказание"
11.05 Док. сериал "Национальная безопасность"
12.05 Сериал "ВЕЧНЫЙ ЗОВ"
13.45 Криминал
14.05 Без рецепта
14.35 Сериал "ОНА НАПИСАЛА УБИЙСТВО"
15.35 Принцип "Домино"
17.10 Сериал "БАНДИТСКИЙ ПЕТЕРБУРГ"
18.20 Кома
19.35 Свобода слова
20.55 Худ.фильм "ТОЛЬКО ДЛЯ ВАШИХ ГЛАЗ"
23.25 Все сразу!
00.05 Худ.фильм "ДИКИЕ ИГРЫ"
01.45 Ночь



06.00, 09.00 Док. сериал "Завтрак с "Дискавери"
07.00, 07.25, 08.15, 07.50, 12.00, 12.25, 12.50 Мультфильмы
08.30, 13.30 ТВ-Клуб
10.05 Худ.фильм "МУМИЯ В НАКОЛКАХ"
13.15 Наши песни
14.00, 02.20 Сериал "МАЙАМИ СЭНДС"
15.00, 18.00 Служба Личных Новостей
15.30, 18.30 Сериал "ЖЕНСКИЕ ШАЛОСТИ"
16.00 Сериал "ПЕРВАЯ ВОЛНА"
17.00, 20.00, 23.40 Окна
19.00 Шоу Бенни Хилла
19.30, 23.10 Москва: инструкция по применению
21.00 Худ.фильм "ОСЕННИЙ МАРАФОН"
00.40 Империя страсти
01.20 Сериал "СИРЕНЫ"

Суббота, 5 апреля

06.00, 07.00, 08.00, 10.00, 12.00, 14.00, 18.00, 00.50 Новости
06.10 "Тайна Олонецкого каравана". Спецрепортаж
06.30 Шутка за шуткой
07.10 Сериал "ФЛИППЕР"
08.20 Играй, гармонь любимая!
09.00 Слово пастыря
09.15 Здоровье
10.10 Смак
10.30 Смехопанорама
11.05 Путешествия натуралиста
11.35 Сами с усами
12.10 Док.сериал "Лубянка"
12.55 Умницы и умники
13.20 Ералаш
13.35 Мультфильм
14.15 Слабое звено
15.15 Жизнь замечательных людей
15.45 Худ.фильм "КАДРИЛЬ"
17.20 Мюзикл "Нотр-Дам де Пари"
18.20 Шоу Клары Новиковой
18.55 Кто хочет стать миллионером?
19.55 Последний герой – 3
21.00 Время
21.30 Что? Где? Когда? Финал весенних игр
22.50 Худ.фильм "СТРЕКОЗА"
01.00 Худ.фильм "ОТКРОВЕННЫЙ РАЗГОВОР"
02.40 Реальная музыка
03.10 Худ.фильм "КАРТИНЫ"
04.45 Юбилейный концерт "Золотое кольцо"



06.00, 07.45 Мультфильмы
06.30 Худ.фильм "РАЗ НА РАЗ НЕ ПРИХОДИТСЯ"
08.05 Студия "Здоровье"
08.40 Золотой ключ
09.00 Сборная России
09.25 Военная программа
09.45 Утренняя почта
10.20 Сто к одному
11.15 Сам себе режиссер
12.15 В поисках приключений
13.10 Клуб сенаторов
14.00, 20.00, 05.00 Вести
14.20 Худ.фильм "ЗОЛОТО ПАРТИИ"
16.00 Футбол. Чемпионат России. "Торпедо-Металлург" (Москва) – "Динамо" (Москва)
18.00 Моя семья
19.00 Аншлаг
20.25 Зеркало
20.50 Честный детектив
21.15 Михаил Задорнов: фантазии на заданную тему
23.50 Худ.фильм "СХВАТКА"
03.00 Чемпионат мира по автогонкам в классе "Формула-1". Гран-при Бразилии. Квалификация
04.10, 05.15 Канал "Евроньюс" на русском языке



06.00 Сериал "ГОЛУБОЕ ДЕРЕВО"
06.50, 08.05 Худ.фильм "ДЖЕЙМС БОНД – АГЕНТ 007"
08.00, 10.00, 11.00, 12.00, 13.00, 15.00, 16.00, 17.00, 18.00, 19.00 Сегодня
08.55 Без рецепта
09.30 Путешествия натуралиста
09.55 Погода на завтра
10.05 Кулинарный поединок
11.05 Квартирный вопрос
12.05 Профессия – репортер
12.25 Служба спасения
13.05 Худ.фильм "ВЫСОКИЙ БЛОНДИН В ЧЕРНОМ БОТИНКЕ"
14.45 Вкусные истории
15.05 Своя игра
16.20 Женский взгляд
17.05 Сериал "ВЕЧНО МОЛОДОЙ"
19.35 Сериал "СЫЩИКИ"
20.45 Худ.фильм "ДОСТАТЬ КОРОТЫШКУ"
22.50 Профессиональный бокс: Диего Корралес против Дерика Гейнера
23.20 Худ.фильм "УЩЕРБ"
01.15 Худ.фильм "СМЕРТЕЛЬНО ОПАСНЫЙ МИСТЕР ФРОСТ"



07.00, 11.35, 19.00 Москва: инструкция по применению
07.30 Служба Личных Новостей
07.55, 14.45 Сериал "ДОКТОР ФИТЦ"
08.50, 18.00 Слава за минуту
09.45 Истории богатых и знаменитых
10.00 Док. сериал "Завтрак с "Дискавери"
11.05, 15.45 Сериал "КОАЛЫ НЕ ВИНОВАТЫ"
12.05 Худ.фильм "ОСЕННИЙ МАРАФОН"
14.15 Фигли-Мигли
16.20 Мультфильм
19.30 Сериал "ЖЕНСКИЕ ШАЛОСТИ"
20.00 Запретная зона
21.00 Худ.фильм "КУБАНСКИЕ КАЗАКИ"
23.25 Худ.фильм "БЕЗЗАКОНИЕ"
01.50 Бои без правил
02.25 Классика бокса на ТНТ

Воскресенье, 6 апреля

06.00, 07.00, 08.00, 10.00, 12.00, 14.00, 23.35 Новости
06.10 "Когда иконы плачут". Спецрепортаж
06.30, 05.35 Шутка за шуткой
07.10 Сериал "ФЛИППЕР"
08.20 Армейский магазин
08.50, 13.35 Мультфильмы
09.10 В мире животных
10.15 Непутевые заметки
10.35 Пока все дома
11.15 Дог-шоу
12.10 Новый день
12.40 Клуб путешественников
13.20 Ералаш
14.15 Властелин вкуса
15.15 Кумиры
15.45 КВН-2003. Высшая лига
18.00 Времена
19.15 Концерт Максима Галкина
20.45 Худ.фильм "ОСАДА"
22.50 Профессиональный бокс: Леннокс Льюис против Майка Тайсона
23.45 Худ.фильм "ГЛАДИАТОР"
01.40 Худ.фильм "ЧАСТНОЕ ДЕЛО"
03.30 Худ.фильм "ПОВОРОТ СУДЬБЫ"
05.15 Спецрепортаж: "Каскадеры"



06.00, 07.55 Мультфильмы
06.30 Худ.фильм "БЕЗ ОШЕЙНИКА"
08.20 Русское лото
09.05 ТВ Бинго-шоу
09.35 Неделя в городе
10.15 Утренний разговор
10.45 В "Городке"
11.20 Худ.фильм "НИНДЗЯ ИЗ БЕВЕРЛИ-ХИЛЛЗ"
13.10 Парламентский час
14.00, 05.00 Вести
14.20 Мир на грани
14.50 Комната смеха
15.55 Футбол. Чемпионат России. ЦСКА – "Спартак" (Москва)
18.05 Худ.фильм "КИБОРГ"
19.50 В "Городке"
20.00 Вести недели
21.10 Специальный корреспондент
21.35 Аншлаг
23.30 Худ.фильм "АМЕРИКАНСКИЙ ОБОРОТЕНЬ В ПАРИЖЕ"
01.15 Чемпионат мира по автогонкам в классе "Формула-1". Гран-при Бразилии
03.25, 05.15 Канал "Евроньюс" на русском языке



06.00 Сериал "ГОЛУБОЕ ДЕРЕВО"
07.30 Полундра!
08.00, 10.00, 11.00, 12.00, 13.00, 15.00, 16.00, 17.00, 18.00, 19.00 Сегодня
08.05 Худ.фильм "ЧЕЛОВЕК-ОРКЕСТР"
09.25 Шар удачи
09.55 Погода на завтра
10.05 Сериал "ЛЮБОВЬ ВДОВЦА"
11.05 Растительная жизнь
11.35 Вы будете смеяться!
12.05 Влияние
13.05 Худ.фильм "ЛЕКАРСТВО ПРОТИВ СТРАХА"
14.50 Вкусные истории
15.05 Своя игра
16.15 Док.сериал "Экстремальный контакт"
16.45 Принцип "Домино"
18.05 Док. сериал "Национальная безопасность"
19.35 Сериал "СЫЩИКИ"
20.45 Худ.фильм "КОЛОНИЯ"
22.35 Худ.фильм "КАФФС"
00.35 Сериал "КЛАН СОПРАНО"
01.35 Журнал лиги чемпионов
02.00 Ночь



07.00, 11.35 Москва: инструкция по применению
07.30 Служба Личных Новостей
07.55, 15.05 Сериал "ДОКТОР ФИТЦ"
08.50, 18.05 Слава за минуту
09.40 Истории богатых и знаменитых
10.00 Док. сериал "Завтрак с "Дискавери"
11.05, 16.10 Сериал "КОАЛЫ НЕ ВИНОВАТЫ"
12.10 Худ.фильм "КУБАНСКИЕ КАЗАКИ"
14.35 Фигли-Мигли
16.40 Мультфильм
19.00 Шоу Бенни Хилла
19.30 Сериал "ЖЕНСКИЕ ШАЛОСТИ"
20.00 Запретная зона
21.00 Худ.фильм "ПОЕЗДКА ЧЕРЕЗ ГОРОД"
22.30 Худ.фильм "ДВОЙНАЯ ПОДСТАВА"
00.50 Бои без правил
01.20 Титаны рестлинга на ТНТ

"почему"

Почему – "хамский диспаритет"

Сейчас я вас обрадую. По итогам 2002 года на Дону - 156 миллионеров. Своими ушами слышал по областному радио.

Но главная радость даже не в этом. Главное - рост. В 2000 г. их было 30, в 2001 - 50, теперь - 156. Увеличение больше чем втрое. Даже не рост, а скачок.

Однако пережив первую бурную радость, я задумался. Что-то это мне нехорошо напоминало... Да! С такой же скоростью бактерий размножаются в стране, и на Дону в частности, банки.

А нехороший привкус связан с банками потому, что не только к нашей с вами личной микроэкономике, но и к макроэкономике, то есть к большой экономической жизни страны, банки имеют мало касательства. В промышленность деньги не вкладывают - это "длинные" деньги, а им нужны "покороче", чтобы скорей принесли прибыль. Чтоб эта прибыль была наивозможно большой, заламывают сумасшедшие проценты. Для среднего и мелкого предпринимателя кредитоваться в банке - несбыточная мечта.

Так они и живут: экономика сама по себе, банки сами по себе. Мутное финансовое море современной России предоставляет, очевидно, прекрасные возможности для спекуляций. Для фокусничества с валютой и ценными бумагами, позволяющего жирно "навариваться", какие там ни полудохлые народ и страна.

Сходным образом и миллионеры плодятся. Откуда б им стольким вырасти, когда единственное, что растет в экономике, это цены?.. "Вышли из тени", - отвечают знающие люди. Но, во-первых, добрые дела делаются на свету, а не в тени. Во-вторых, ежу понятно, вышли далеко не все, возможно - большая часть осталась там.

Якобы специалисты нас убеждают: чем больше миллионеров (и банков, тех же миллионеров), тем лучше. Они, дескать, больше заплатят налогов, а это бюджет, это наши с вами доходы.

Не знаю, сильно сомневаюсь. Какие это наши доходы, наглядно показывает невыплата зарплаты медикам, учителям, работникам ЖКХ и 30-рублевая издевательская прибавка к пенсии.

Еще нагляднее дела на селе. Весна, вот-вот посевная, - а тонна ГСМ на Донщине стоит 8 тыс. рублей, тогда как тонна зерна - 1 тыс. "Хамский диспаритет", прозвучало нынче на одном совещании.

Диспаритет - это неравенство. Вся наша сегодняшняя российская жизнь - хамский диспаритет. Глубокий ров, с одной стороны олигархи, миллионеры, банки, чиновники, с другой - мы с вами. Ров с каждым днем углубляется. Научно выведена пропорция: если одни богаче других в 15 раз, жди революции. Наши богатые богаче нас с вами в 20 раз, это данные соответствующих институтов.

Однако как же к этому всему относиться, как вести себя?.. Ну, прежде всего, не завидовать, не ненавидеть. Помнить, что Бог и леса не сравнял. Упаси Господь, не затевать революцию! Это мы уже проходили, до сих пор не расчухаемся.

Спокойно - спокойно! - бороться с хамским диспаритетом. Обязательно пойти на все начинающиеся выборы: в Законодательное собрание, губернаторские, думские, президентские. И выразить свое отношение к происходящему.

В. СЕРГЕЕВ



фото С. ЛЕВШИН

То ли шурин - то ли деверь

Знаете ли вы, как называются ваши родственники?

Деверь - брат мужа.
Шурин - брат жены.
Золовка - сестра мужа.
Свояченица - сестра жены, свояк - муж свояченицы.
Сноха - жена сына.
Свекор - отец мужа
Свекровь - жена свекра, мать мужа.
Тесть - отец жены, теща - мать жены.
[illegible] - муж [illegible], муж сестры, муж золовки
[illegible] - родители жены мужу (зятю) - тесть и теща, брат жены мужу ее (своему зятю) - шурин, а сестра жены - свояченица.

Племянник - сын брата, сестры. Племянница - дочь брата, сестры.

Двоюродный брат или кузен - сын дяди или тети. Двоюродная сестра или кузина - дочь дяди или тети.

Кум и кума - крестные отец и мать. Они - не родственники.

Попробуйте разгадать загадку: шли муж с женой, брат с сестрой и шурин с зятем. Сколько всего?

А мы вам тут же и подскажем: трое.

Наши святцы

31 марта. Святителя Кирилла, архиепископа Иерусалимского (386)

Продавец риз

Удивительным образом его жизнь перекликается в истории христианской церкви с жизнью нашего патриарха Тихона (Белавина), только не по сходству, а по различию. Тихон, известно, взбунтовался против большевиков, отбиравших у церкви утварь из золота и серебра для, как они говорили, помощи голодавшим. Особой веры, что конфискат употребляли с этой именно, а не с какой другой целью - у историков нет. Однако не пойман - не вор, а Тихон - получается, препятствовавший спасению людей от голодной смерти, - выглядит не в лучшем свете.

Добро еще, ленинцы не читали жития святых. То-то бы попинали они мятежного патриарха - ногами давнего его предтечи!..

В царствование Константия, сына Константина Великого, разразился голод. И потянулись иерусалимцы-христиане к своему епископу за помощью. Вскоре он израсходовал на покупку зерна все средства, какими располагал. Однако голодные всё шли, и тогда святитель, чтобы раздобыться деньгами, начал распродавать драгоценную церковную утварь.

Скандал не заставил себя ждать. Горожане вдруг увидали "некую жену кощунну", то есть даму легкого поведения, в известной им священной богослужебной одежде. К даме приступили с расспросами: где взяла?!. - Купила у такого-то купца. Горожане - к купцу: ты продал? - Я. - Откуда у тебя это? - Епископ дал на продажу!..

Новость быстро достигла слуха начальства - архиепископа Кесарии Палестинской Акакия. А они с Кириллом видели друг в друге еретиков, ибо придерживались разных толков христианства. Акакий немедленно лишил Кирилла святительского сана. Но чтобы совсем его закопать, своей власти не хватало, и Акакий адресовался к патриарху Константинопольскому Евдоксию и к императору Константию.

Последнему в особенности неприятным показалось слышать, что Кирилл продал ту самую ризу, которой святителей иерусалимских одарил его отец, Константин Великий, чтоб они надевали ее, когда совершали таинство крещения, - так ему, по крайней мере, донесли. Кирилл сел в тюрьму.

Позже его еще несколько раз сажали и освобождали разные императоры. Но, по слову жития, Господь все же не попустил угнобить своего праведника. Умер Кирилл архиепископом Иерусалимским.

Владимир СИДОРОВ

Конкурс завершился. Конкурс продолжается

Хвастать, милые наши читательницы и уважаемые читатели, мы, жюри, не станем - знаем сами, что говорим... А говорим вот что: конкурс допевок пришелся вам по душе. Мы очень рады. Получено 436 писем, в которых 1899 допевок к двум строкам песни поэта Алексея Фатьянова из кинофильма "Свадьба с приданым". *"Я прожила несколько хороших дней в состоянии "возвышенного" настроения и не беда, если окажусь в стороне от призовых мест: мне доставило удовольствие поработать над допевками. Это, наверно, испытали и другие участники конкурса"*, - написала **Эмма Кирилловна УГРОВАТОВА** из Ростова-на-Дону.

В большинстве допевок есть подлинная злободневность, которая, как известно, долговечна.

И вот победители и их допевки.

Допевка многообещающая:

Хвастать, милая, не стану -
Знаю сам, что говорю.
Пить, буянить перестану
И покой вам подарю.

Раиса Константиновна БОНДАРЕНКО
село Заветное, Заветинский р-н, Ростовская обл.

Приз: Академик Николай Амосов, "Книга о счастье и несчастьях".

Допевка вопрошающая:

Хвастать, милая, не стану -
Знаю сам, что говорю.
Путин пенсию добавил.
Только мало. Почему?

Алла Николаевна АКИМОЧКИНА
с. Красная Поляна, Кущевский р-н, Краснодарский край.

Приз: Евгений Евтушенко, "Ягодные места", роман.

Допевка [illegible]:

Хвастать, милая, не стану -
Знаю сам, что говорю.
Террористов я достану
И в сортире замочу!

Николай Алексеевич КОБЗЛРЕВ
п. Тацинский, Ростовская обл.

Приз: А.Нурпеисов, "Кровь и пот", роман в трех книгах в переводе Юрия Казакова.

Допевка щедро-[illegible]

Хвастать, милая, не стану -
Знаю сам, что говорю.
Если все бутылки сдам я,
Всем подарков накуплю.

Лидия Николаевна КОСТЮКОВА
ст-ца Тбилисская, Краснодарский край.

Приз: Живопись Александра Шилова, 52 репродукции.

Допевка высокопоставленная, министерская:

(ария Починка из оперы *"Наша жизнь"*)

Хвастать, милая, не стану -
Знаю сам, что говорю.
Мини-пенсию добавлю,
Макси-цены подниму.

Алексей Петрович ПАХОМОВ
ст-ца Петропавловская, Курганинский р-н, Краснодарский край.

Приз: О.Пинто, "Охотник за шпионами"; Л.Мойзиш, "Операция "Цицерон"; Э.Базна, "Я был Цицероном", детективы.

Допевка романтически-реалистическая, а в нашем конкурсе - финальная:

Хвастать, милая, не стану -
Знаю сам, что говорю.
С неба звёздочку достану,
Если... лестницу найду.

Павел КУЛАКОВ, ученик
г. Тихорецк, Краснодарский край.

Приз: "Я познаю мир. Авиация и воздухоплавание".

Поздравляем победителей! Сердечно благодарим всех участников! Вы смелы и дерзки! Так держать!

А теперь новый конкурс.



Напоминаем, дорогие читатели, что две ближайшие недели мы будем ждать от вас неожиданных, остроумных, веселых подписей к этой фотографии. Количество вариантов подписи - сколько напишется. Можно прозой, можно стихами. Приз - интересная книга. Итоги подведем в конце апреля.

Наш адрес не изменился: **344018, г. Ростов-на-Дону, а/я 7552,"Веселая копилка".**

Спасибо всем, кто поздравил нас с праздниками - Днем защитника Отечества, 8 Марта и Масленицей! Желаем вам доброго здоровья, хорошего настроения, много радости. Не унывайте. Пишите нам. Будем и дальше вместе.

Валерий НАСТАВКИН, председатель жюри конкурса "Веселая копилка".

Астрологический прогноз с 31 марта по 6 апреля

Овен. Рекомендуется быть на виду и привлечь к себе побольше благожелательного внимания.

Телец. "Тише едешь - дальше будешь" - это лозунг Тельца и на эту неделю, и на весь апрель.

Близнецы. Можно разобраться со старыми проблемами и завязать много новых полезных знакомств.

Рак. Прогресс в бизнесе и увеличение доходов.

Лев. Появится масса идей по поводу развития своих дел. Прилив сил позволит добиться успеха.

Дева. Деловая активность несколько снижена - уйдите на время в тень.

Весы. Весов ожидает кипучая и плодотворная неделя. Постарайтесь не потеряться в водовороте событий.

Скорпион. Работоспособность Скорпиона достигает небывалых высот. Однако звезды напоминают, что, помимо работы, есть друзья, знакомые и близкие люди, с которыми тоже нужно поддерживать добрые отношения.

Стрелец. Допустим риск и на работе, и в делах сердечных. Отношения с коллегами особенно хороши в период с 1 по 14 апреля.

Козерог. Многие Козероги будут чувствовать себя недостаточно уверенно и бодро. Несмотря на обилие хлопот, найдите время для полноценного отдыха и сна.

Водолей. Предстоит убедиться, что ближайшие деловые партнеры и друзья лояльны, дружелюбны, и это ощущение желательно сохранить на длительное время.

Рыбы. Проблемы бизнеса и здоровья. Чтобы улучшить и то, и другое, на время забудьте о грандиозных замыслах и больше времени уделяйте повседневной работе.

Смекни!

Загадка

Каждое из этих четырех слов состоит из четырех букв. Первые буквы - разные, все остальные - одинаковые.

Я с буквой "Б" - часть корабля,
С "П" - для него стоянка я,
С "К" - я площадка для игры,
С "Т" - жду я праздничной поры.

Прислал Владимир Григорьевич ВОЕВОДИН, г. Таганрог

Марки на доллар

Некая леди, протянув почтовому служащему один доллар, сказала:

- Дайте мне двухцентовых марок в десять раз больше одноцентовых, а на остальные - пятицентовых марок.

Как служащий сумел выполнить столь головоломное задание?

Ответы на задания из № 12

Марсианские каналы

Если у вас получилась фраза **"Здесь нет никакого пути"**, не смущайтесь - ибо эта фраза и определяет тот путь, при котором все марсианские города посещаются по одному разу.

Цифры

Это число - 863. Сумма цифр: 8 + 6 + 3 = 17.

Их квадрат: $8^2 + 6^2 + 3^2 = 109$; 863 - 495 = 368.

Кроссворд

По горизонтали: 4. Осташков. 9. Черешня. 10. Интерпол. 11. Сенегал. 13. Юпитер. 14. Живописец. 15. Агония. 18. Животновод. 19. Атеизм. 23. "Пляж". 24. Карниз. 25. Ищейка. 26. Лето. 28. Найроби. 29. Стоик. 30. Ночь. 31. Травень. 32. Копьё.

По вертикали: 1. Бенефиций. 2. Переворот. 3. Инвариант. 5. Сани. 6. Ареопаг. 7. Капитан. 8. Валерия. 12. Безволие. 15. Адажио. 16. Отечество. 17. Иезекииль. 20. Аконит. 21. Тройка. 22. Синопе. 26. Линь. 27. Туча.

КОПИЛКА
Учредитель-издатель: ЗАО "Издательский дом «КРЕСТЬЯНИН»
Газета зарегистрирована в Комитете РФ по печати. Рег. номер 018999 от 29.06.99 г.
Internet: http://www.krestianin.ru
E-mail: krest@aaanet.ru.
Газета отпечатана в типографии ООО «Батайское полиграфическое предприятие» 346880, г. Батайск, ул. М.Горького, 84.
Адрес для писем: 344018, Ростов-на-Дону, а/я 7552.
Адрес редакции и издателя: Ростов-на-Дону, пр. Буденновский, 80, 9-й этаж.
Объем 1 печатный лист. Выходит один раз в неделю. Номер набран и сверстан в компьютерном центре "КРЕСТЬЯНИН".
Редакция: (863-2) 32-86-57. Отдел подписки: (863-2) 32-39-18.
Главный редактор В.Я.НАБОЖЕНКО
Розничная цена - договорная.
Номер подписан 24.03.2003 г.
Зак. № 656.
Тираж экз 221740.
Общий тираж изданий ИД «Крестьянин» - экз 299180.

Манжетку можно есть! 3 | Здоровье по-турецки 4 | ТВ 5–6

Копилка советов

№ 14 (196)

3 апреля 2003 г. Еженедельная газета Издательского дома «Крестьянин»

Бабы Машины пирожки

Баба Маша продает с лотка пирожки у Центрального рынка, и все ее любят, у нее постоянная клиентура, с каждым она поговорит, а иногда и совет полезный даст. Вот и я не удержалась, вступила с ней в разговор:

- Свежие у вас пирожки? Хорошие?

- Чо ж несвежие! Вчерашние вчера поели, а сегодняшние - вот, прямо с печки. Хорошие. Я ж девчатам всегда талдычу: кладите в тесто больше маргарина, чтоб оно нежное было, рассыпчатое, а не резиновое какое-нибудь. Сама уже один с утра попробовала - мягкий, вкусный.

- Ну, раз сами попробовали, дайте и мне.

- Да пожалуйста! Руками только не берите, вот, в бумажечке вам даю. А то бегаете везде, руки-то у вас чистые, думаете?!.

- Вы здесь целый день стоите, много ли зарабатываете?

- Да целый день стою. И зимой, и летом. Стужа и жара - всё моё. А как не стоять? Внука учу, деньги нужны. 50 рублей в день мне платят. Но я денег этих не вижу. Мы с внуком их здесь же проедаем - пирожками, беляшами. Еще ведь и кофейку попить надо, а летом - газировки. К вечеру, глядишь, - всё проели до копеечки.

- Зато пенсия у вас целая остается...

- Той пенсии - кот наплакал. Тем более, что я в этом году газ провела, сейчас долги отдаю.

- А что это вы пирожки в отдельный пакет складываете?

- Сейчас внучок приедет, в училище у них большая перемена, так он с товарищами своими примчится. Пирожки-то они подешевле всего, их люди быстро расхватывают, а у них, у студентов, какие деньги?! Вот я для них и припасаю да укутываю, чтоб горячие были.

Подошел автобус, из него выпала молодая ватага - куртки нараспашку, вязаные шапки, блестящие голодные глаза, смех, подначки - юность, одним словом.

- Бабулечка, давай! - закричал красивый черноглазый подросток.

- Даю, внучек, даю! - заспешила баба Маша. И в считанные секунды раздала всем по пирожку, собрала деньги, не забыла напутствовать: руками не хватайте - микробы!

Молодые зубы вонзились в румяное, вкусное тесто.

- Автобус! - крикнул кто-то. И тут же перебежали дорогу, втиснулись, умчались.

И осталось что-то светлое и хорошее...

- Смена наша, - вздохнула баба Маша.

И столько теплоты и заботы прозвучало в этом ее вздохе, что захотелось и ей, и всем таким же, как она, пожилым людям тихо сказать: "Спасибо!"

Флория НЕТРЕБА

г. Ростов-на-Дону

Между прошлым и будущим

7 апреля (понедельник)

Всемирный день здоровья.

Благовещение Пресвятой Богородицы.

Именины: Тихон.

8 апреля (вторник)

Всемирный день цыган.

Собор Архангела Гавриила.

Именины: Алла, Анна, Василий, Гавриил, Лариса.

65-летие Генерального секретаря ООН (с янв. 1997), лауреата Нобелевской премии мира (2001) Кофи Аннана (1938).

9 апреля (среда)

Иоанна Прозорливого, Египетского.

Именины: Иван, Матрена, Федосий.

70-летие французского актера Жана Поля Бельмондо (1933).

65-летие государственного и политического деятеля В.С.Черномырдина (1938).

10 апреля (четверг)

Преподобномученика Евстратия Печерского.

Именины: Илларион, Степан.

11 апреля (пятница)

Всемирный день борьбы с болезнью Паркинсона.

Международный день освобождения узников фашистских концлагерей.

Именины: Иван, Кирилл, Марк.

12 апреля (суббота)

Всемирный день авиации и космонавтики.

Именины: Иван, Софрон.

В этот день родились:

180 лет назад - русский драматург А.Н.Островский (1823-1886);

115 лет назад - русский пианист и педагог Г.Г.Нейгауз (1888-1964);

70-летие испанской певицы Монтсеррат Кабалье (1933).

13 апреля (воскресенье)

День войск противовоздушной обороны РФ.

Святителя Ионы, митрополита Московского и Всея Руси чудотворца (1461).

Именины: Аполлон, Вениамин, Иннокентий.

В этот день родились:

120 лет назад - композитор и дирижер А.В.Александров (1883-1946);

120 лет назад - поэт Демьян Бедный (Е.А.Придворов) (1883-1945).

[illegible]	Время года	Вид переписки	Прядь волос	Насекомое	Город в Ленинградской обл.	День недели	Хвойн. дерево
[illegible]	Перечень документов	Продукт животноводства	Пятачок у хрюшки	Драгоцен. камень	Звание (устарев.)	Всякий, кто пишет	Металл

Составила Надежда Петровна ШАПОВАЛОВА, г. Ростов-на-Дону

Лунный барометр

7 апреля

6.46 - 20.18 ● 8.43 - 1.48
7-й лунный день.
Луна в Близнецах.
Благовещение
Благовещение без ласточек - холодная весна.

8 апреля

6.44 - 20.20 ● 9.15 - 2.59
8-й лунный день.
Луна в Раке (13.32).
Гавриил, Василий.
Цветение вербы - сигнал выставки пчел на пасеке.

9 апреля

6.41 - 20.22 ● 10.02 - 4.01
9-й лунный день.
Луна в Раке.
Матрена-настовица. Сходит последний зимний наст.

10 апреля

6.38 - 20.24 ☽ 11.06 - 4.49
Первая четверть (3.41).
10-й лунный день.
Луна во Льве (22.52).
Илларион - выверни оглобли.

11 апреля

6.36 - 20.26 ☽ 12.21 - 5.23
11-й лунный день.
Луна во Льве.
Кирилл. На Кириллу в старину слушали березы, пили березовый сок.

12 апреля

6.33 - 20.28 ☽ 13.51 - 5.47
12-й лунный день.
Луна во Льве.

13 апреля

6.31 - 20.30 ☽ 15.22 - 6.04
13-й лунный день.
Луна в Деве (4.04).
Взахлеб ликуют жаворонки.

Метеопрогноз

Весна.
Всерьёз и надолго

В конце текущей недели - кратковременное похолодание, после чего немного потеплеет, местами пройдут небольшие дожди. Температура воздуха: ночью +3...-1°, днем +6...+10°.

В конце выходных и на следующей неделе преимущественно без осадков. Северный ветер сменится восточным и юго-восточным, слабым и умеренным. Температура воздуха повысится: ночью до 0...+5°, днем до +7...+12°, на юге Краснодарского края и в районе Сочи до +14...+16°. Ветер южный умеренный.

Мал совет, да дорог!

Если часы своим тиканьем мешают сосредоточиться или отдыхать после напряженной работы, положите их на мягкую подстилку и накройте стеклянной банкой или стаканом. "Голос" часов не будет слышен, а циферблат останется на виду.



"Семья-то большая, да два человека всего мужиков-то: отец мой да я..."

Шелуха - не чепуха!

Собирайте луковую шелуху. Ее настой поможет вам в борьбе с тлей и клещом.

Готовят настой так: насыпают в ведро до половины объема шелуху, уплотняют, заливают горячей водой, сутки настаивают и процеживают. Затем добавляют воды (1:1) и опрыскивают утром или вечером.

Обязательно запаситесь к сезону табаком, табачной пылью или крошкой, они пригодятся при перекопке почвы: улучшите питание растений и повысите урожай.

Используйте табак и в борьбе с луковой мухой, огородной блошкой. Табачную пыль или смесь табачной пыли и извести рассыпают вдоль рядков лука, чеснока, репы, редиса, редьки, а сами растения опыливают золой.

Табак и зола помогут избавиться от блох при выращивании рассады на окне или в теплице.

Применяют табак и для опрыскивания растений от тли, медяниц, долгоносиков, листоверток, моли, муравьев: 100 г табака заливают 1 литром горячей воды, сутки настаивают и процеживают. Один стакан настоя разбавляют 1 литром воды и добавляют немного хозяйственного мыла.

✉ Вопрос - ответ

Не могли бы вы описать (хоть кратко) такие сорта помидоров, *как Ананасный, Анна Герман, Виноградный, Кронпринц, Перцевидный?*

А.С.ГРИГОРЕНКО
г. Таганрог

Ананасные (немецкий сорт). Высота стебля 1,2 метра. Место посадки - открытый грунт и теплица. Срок созревания ранний. Размер плода 40-60 граммов. По форме округлые, ярко-желтые. Используются свежими и в салатах.

Анна Герман. Высота стебля 1,8 метра. Сорт тепличный, среднепоздний. Имеет вес от 40 до 50 граммов. Желтый, округлый (форма лимона). Сорт лежкий, идет в засол, хорош свежий.

Виноградные (Принц Бергези). Высота стебля до полутора метров. Место посадки - открытый грунт, теплица. Сорт раннесреднеспелый, некрупный. Плоды собраны в грозди, округло-вытянутые, плотные, темно-красные. Растет и созревает долго, долго лежит, годен в салат, на засолку.

Кронпринц (Индия). Тепличный сорт со стеблем до 1,6 метра. Среднего срока созревания. Некрупный, округлый с носиком, красный. Необходима подвязка. Применяется для салатов.

Перцевидный (Ятаган, Дания). Высота стебля от 1,2 до 1,5 метра. Тепличный. Среднепоздний. Вес плода до 140 граммов. По форме напоминает горький перец (длина плода от 14 до 20 сантиметров). Заостренный. Красный. Используется в свежем виде, для фаршировки, консервирования.

Делаем ремонт

∗ Смывать со стен побелку - грязная работа. Если намазать стену клейстером, дать ему чуть схватиться и снимать побелку циклей или скребком, тогда не будет ни пыли, ни грязи.

∗ Удалить старую масляную краску можно с помощью паяльной лампы, прогревая и очищая размягчившийся слой шпателем. Если нельзя работать с открытым пламенем, то размягчите краску на небольших участках электроутюгом, проглаживая ее через фольгу.

∗ Очень прочная, безусадочная и достаточно водостойкая шпаклевка на все случаи получается из "Бустилата", смешанного с любым порошком - мелом, гипсом, цементом, просеянными опилками и т. д.

∗ Прежде чем приступить к окраске потолка и стен, снимите с них все, что может помешать работе: люстры, бра, выключатели, штепсельные розетки и прочее. Мелкие трещины в штукатурке предварительно зашпаклюйте, просушите, а затем зашлифуйте песком или наждачной бумагой (шкуркой).

∗ Окрашивая комнату, не открывайте в ней окон и дверей. Сквозняк, подвижный теплый или влажный воздух неизбежно нарушают равномерность высыхания краски и испортят вашу работу.

∗ Замазать щель между бетонными плитами потолка практически не удается - через некоторое время она образуется вновь. Как справиться с этим дефектом? Вдоль шва нанесите слой белой краски и наклейте на нее бинт, который после высыхания легко забеливается и становится незаметным.

Если...

• Обнаружены зимующие медяницы, клещи, тли или щитовки, деревья опрыскивают нитрафеном (300 г на 10 л воды) при температуре воздуха не ниже 5 градусов. Против щитовок и паутинных клещей можно использовать препарат № 30 (300-400 г на 10 л воды). Перечисленные препараты применяют не чаще одного раза в два-три года при условии сильной заселенности растений вредителями.

• В предыдущем году сильно вредила парша на яблонях и грушах и не применялись искореняющие обработки нитрафеном, целесообразна обработка деревьев 3 %-ной бордоской жидкостью, так называемое "голубое" опрыскивание (300 г медного купороса и 300-400 г свежегашеной извести на 10 л воды).

[illegible] рецепт

Борщ постный "Южный"

Лук, свеклу, петрушку, 3 стручка зеленого перца нашинковать, сложить в кастрюлю и залить помидорами, пропущенными через мясорубку, подсолнечным маслом, посолить, добавить лавровый лист и перец горошком. Поставить тушить под крышкой на тихий огонь. Когда весь сок выпарится и останется красное масло, влить 3 л воды, дать покипеть примерно 20 минут, положить капусту. Картофель сварить целиком в отдельной кастрюле и готовый добавить в борщ, когда капуста уже сварится. Сырой картофель нельзя варить в борще, так как из-за помидоров он станет твердым. Готовый борщ заправить растертым с солью чесноком, мелко нарезанными стручками зеленого перца и зеленью петрушки. Дать настояться 20 минут и подавать.

700 г свеклы, 200 г моркови, 50 г корня петрушки, 150 г репчатого лука, 700-800 г помидоров или 1 ст. ложка (с верхом) томатной пасты, 200 г свежей колбасы, 3-4 картофелины, 0,5 стакана подсолнечного масла, 5 стручков сладкого зеленого перца, 8 горошин черного перца, 2 лавровых листа, 2 ст. ложки мелко нарезанной зелени петрушки, 1 головка чеснока, соль по вкусу.

Девчонки, это вам!

Если вы прокололи уши, то оставьте на 5-7 дней шелковые нитки в мочках, а сверху смажьте прокол любой бактерицидной пастой. Потом выньте нитки, обработайте спиртом мочки, подержите 15-20 минут в спирте золотые серьги и осторожно проденьте их

Вопрос - ответ

...Мы тут с соседками моими заспорили: а съедобно ли, полезно ли растение манжетка (у нас её много), и решили спросить тебя, "Копилочка".

Воронежская обл. *Л.Н.ГУРЬЯНОВА*

Манжетка – трава алхимиков

Узнать это растение довольно легко по листьям: сложенные в складочку, они похожи на старинные манжеты с фестонами. Отсюда и название, используемое в отечественной литературе, - *манжетка*.

Утром в центре каждого листа манжетки и по краям на маленьких зубчиках скапливаются капельки росы, сверкающие, как жемчужины. Вот почему это растение иногда называют *ресничкой, боговой слезой, звездчатой травой*.

Латинское же название манжетки означает в переводе "трава алхимиков". По старым легендам, воду, которая скапливалась в листьях манжетки, алхимики использовали для получения философского камня и эликсира жизни.

Растение легко разрастается на солнце или в легкой полутени. Почва подходит любая, но хорошо дренированная.



Манжетка не только красива, но и съедобна. В ее листьях много аскорбиновой кислоты. Вкус их горьковатый, вяжущий, с легким бальзамическим запахом. **Для еды используют молодые, неразвернувшиеся листочки.** Из них ранней весной варят супы, щи, готовят салаты, а немцы используют их для заварки в качестве чая (50-80 г листьев на 1 л воды).

Моем, протираем

- Нельзя мыть пол содой и мылом - от них тускнеет краска.
- Крашеный пол будет блестеть, если протереть его смесью денатурата с растительным маслом (в равных частях). Когда пол подсохнет, его следует до блеска натереть сухой суконкой. Будет блестеть пол, если его промыть теплой водой с небольшим добавлением в нее уксуса и нашатырного спирта.
- Пол, покрытый линолеумом, подметают волосяной щеткой, обернутой мягкой тряпкой, моют теплой мыльной водой (ни горячей воды, ни соды, ни других щелочных препаратов линолеум не терпит).
- Чтобы предупредить высыхание линолеума и появление трещин, его раз в два-три месяца протирают мягкой тряпкой, увлажненной олифой, а затем сухой тканью.
- Натирают линолеум смесью одной части воска, одной части парафина и пяти частей скипидара, которые, нагревая, смешивают.
- Пластиковый пол моется теплой водой, но не раньше чем через [illegible] после его [illegible]. А чтобы в него не въелалась пыль, два-три раза в год покрывают тонким слоем водной эмульсии полотерной мастики (не содержащей растворителей - бензина, скипидара, керосина).

Мал совет, да дорог!

* Перед тем как готовить пищу, слегка нагрейте кастрюлю или сковороду и натрите дно с внешней стороны [illegible]. Тонкая пленка мыла предотвратит образование на посуде копоти, [illegible] отскоблить.

* [illegible] сильно подгоревшие кас[illegible] посыпьте дно толстым [illegible] на [illegible]

* [illegible] очень просто, если провести предварительно ее кончик, прижимая пальцем, по поверхности куска мыла.

* Прежде чем браться за выпрямление согнувшейся иглы швейной машины, ее следует отпустить в пламени спички. Выпрямленную иглу нужно снова закалить, разогрев на газовой конфорке до желто-красного свечения и быстро охладив в машинном или подсолнечном масле.

Хотите - верьте...

Узнаём человека по ушам

♦ **Если верхняя часть вашего уха находится на уровне глаз,** это значит, что у вас живой ум и хорошая интуиция.

♦ **Если верхняя часть вашего уха находится на уровне бровей,** это значит, что вы очень любите земные удовольствия и медлительны.

♦ **Одно ухо выше другого?** С вами очень трудно спорить. В ваших рассуждениях больше страсти, чем логики.

♦ **У вас торчащие уши?** Это значит, что вы чувствительны, сначала действуете, а затем рассуждаете, у вас боевой дух.

♦ **Если ваши уши, наоборот, слишком прижаты к голове,** это значит, что у вас степенный характер, любую работу вы выполняете добросовестно, стремитесь к совершенству.

♦ **Маленькие уши** указывают на поверхностный ум.

♦ **Уши, "как у фавна",** ось которых направлена назад, выдают импульсивный, эмоциональный характер, вы легковозбудимы, неуравновешенны.

♦ **Если ширина уха меньше его высоты,** это указывает на слабый характер. Если ширина уха большего его высоты, это печать сильного характера.

♦ **Отсутствие завитка** указывает на живой, но не склонный к сосредоточенности, легковерный характер.

♦ **Выступ в верхней части уха?** Внимание! Ваша ирония может ранить кого угодно.

♦ Если вы очень сентиментальны или исключительно честны - эти два качества могут прекрасно сочетаться, - у вас, без сомнения, **большая полость ушной раковины.**

♦ **Изящно закругленная мочка уха** указывает на чувствительный, восприимчивый характер.

♦ **Полностью отделенная от щеки мочка** говорит о том, что у вас боевой характер.

♦ **Идеальная форма уха.** Идеальные размеры женского уха: 6-7 см в высоту и 3-3,5 см в ширину. Верхняя часть уха должна составлять треть его общей высоты. Ось идеального уха слегка наклонена назад относительно вертикальной оси головы. Ухо должно быть [illegible] цвета и иметь завиток, [illegible] до мочки.

Календарь здоровья

7 апреля. Не перегружайте руки и плечи. Уязвимы органы дыхания. Хорошо выпить на ночь стакан теплого молока с медом. В этот день нежелательны любые плановые операции, включая удаление зубов. Возможно обострение остеохондроза шейного отдела позвоночника.

8 апреля. Уязвимы грудь, молочные железы, диафрагма, поджелудочная железа и печень. Ослаблен пищевод, не ешьте слишком горячей и очень холодной пищи. Благоприятны операции на ногах, удаление зубов. Категорически противопоказаны аборты! Будьте осторожны: велик риск пищевых, алкогольных, лекарственных отравлений.

9 апреля. Действительны все рекомендации предыдущего дня. Кроме того, уязвим желудок. Откажитесь от спиртного и лекарств. Полезны вегетарианская диета (Великий пост продолжается!) Противопоказаны плановые операции на желудочно-кишечном тракте, поджелудочной железе, печени, молочных железах.

10 апреля. Уязвимы область верхней части спины и система циркуляции крови. Поэтому возможны боли в спине, сердечные боли, тахикардия (учащенное сердцебиение), гипертонические кризы.

11 апреля. Действительны рекомендации предыдущего дня. Кроме того, нежелательны плановые операции на сердечно-сосудистой системе и позвоночнике, но успешны операции на глазах.

В этот день нужно обязательно восполнить дефицит калия в организме. Попейте яблочного уксуса (2 чайные ложки на стакан теплой кипяченой воды), съешьте банан, яблоко, курагу.

12 апреля. Действительны рекомендации для 10 и 11 апреля. Кроме того, возможно появление бессонницы.

Остерегайтесь травм! Экономьте свои силы.

13 апреля. Сегодня уязвима брюшная полость, особенно 12-перстная и тонкая кишки, аппендикс, а также селезенка, печень. Возможны обострения панкреатита, диабета. Соблюдайте строгую диету. Категорически противопоказаны операции на брюшной полости (кроме экстренных, разумеется).

Будьте здоровы!

У меня - вопрос

Мой брат скоро должен идти в армию. Но у него - искривление позвоночника, как бы горб впереди. Могут ли его призвать на военную службу? Разъясните, пожалуйста. А также являются ли плоскостопие и сколиоз основанием для признания призывника не годным к службе в армии?

И.КОНОПЛЕВА

г.Ростов-на-Дону

Служу Отечеству!



Уважаемая Ирина! Медкомиссия признает призывника не годным к военной службе при наличии искривления позвоночника (**кифоз** - горб сзади, **лордоз** - горб спереди) только в тяжелой форме - IV степени, со значительными нарушениями функций. Формулировка должна быть такой:"Фиксированное искривление позвоночника, подтвержденное рентгеноскопически деформациями позвонков и их ротацией в местах наибольшего изгиба позвоночника, сопровождающееся резкой деформацией грудной клетки и дыхательной недостаточностью III степени по рестриктивному типу."

То же самое - и с **плоскостопием:** только при значительных нарушениях функций. Если медкомиссия дает такое заключение: "Патологические конские (полые, варусные, плоско-варусные, эквино-варусные и другие) стопы, приобретенные в результате травм или заболеваний необратимые, резко выраженные искривления стоп, при которых невозможно пользование обувью установленного военного образца."

Аналогично обстоит дело и со **сколиозом**. Это заболевание бывает I степени - 10 градусов, II степени - 11-25 градусов, III степени - 26-50 градусов и IV степени - более 50 градусов отклонения угла от нормы.

Устанавливает диагноз заболевания призывная медицинская комиссия. Если степень его тяжести не максимальна, то она может принять такое решение: временно не годен к военной службе (и направить на лечение) или годен, но ограниченно.

Подробную информацию о новых медицинских нормативах по призыву в армию можно почерпнуть *из "Российской газеты" № 47 от 13 марта 2003 г.*

Здоровье по-турецки

Турецкий астролог М.Гюргюн утверждает, что секрет здоровья каждого человека скрыт в его гороскопе. Что же советует астролог каждому знаку Зодиака?

Овнам надо есть легкую пищу, не пренебрегать луком и чесноком. Но следует ограничить себя в специях.

Подходит любой вид спорта, только надо помнить: Овны занимают первое место в группе риска по вероятности получения травм.

Тельцы, любящие поесть, предрасположены к полноте. Чтобы держать себя в форме, им необходимо умерить пыл за обеденным столом, как можно реже посещать застолья и меньше пить вина.

Аэробика, танцы и утренняя пробежка - идеальные виды физической нагрузки для них.

У **Близнецов** особых проблем со здоровьем, как правило, нет. Их главный недостаток - неумение правильно расходовать энергию. Им рекомендованы командные виды спорта, а также теннис и бег.

Основу питания должна составлять лёгкая пища, преимущественно растительного происхождения.

Раки часто переживают стрессы. Им не предлагается какой-то особой диеты, но рекомендуется включать в рацион инжир и тимьян.

Для расслабления предпочтительны танцы, плавание и прогулки на свежем воздухе.

Львам, часто страдающим от расстройств сердечно-сосудистой системы, надо всегда держать себя в руках, а при избытке эмоций не заниматься тяжелыми видами спорта.

Если есть избыточный вес, то жирная пища - под запретом!

Девы предрасположены к кишечным заболеваниям, поэтому им рекомендуется пища с большим содержанием волокнистых веществ, вегетарианская еда, особенно картофель, свекла, морковь.

Прогулки на свежем воздухе и езда на велосипеде для них идеальны.

Весам противопоказан культуризм и рекомендована регулярная гимнастика по утрам. Тем, кто страдает от повышенного или пониженного кровяного давления и головных болей, рекомендуется свести на нет употребление мяса и сладостей. В ежедневном рационе желательны яблоки и виноград.

(Продолжение следует).

Травы трубят сбор!

При заболеваниях дыхательной системы

Сбор № 1: лист подорожника - 2 части, лист мать-и-мачехи - 1 часть, трава хвоща - 3 части, цветки первоцвета - 4 части.

1 ст. ложку смеси заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 1 час. Процеживают. Принимают по 1/4-1/3 стакана 3-4 раза в день после еды при *кашле, трахеите, бронхите.*

Сбор № 2: трава тимьяна - 1 часть, почки сосновые - 1 часть, плоды аниса - 1 часть, плоды фенхеля - 1 часть.

1 ст. ложку смеси заливают 1 стаканом воды, нагревают на кипящей водяной бане 15 мин, охлаждают 45 мин. Процеживают. Принимают по 1/4-1/3 стакана 3 раза в день при *бронхиальной астме.*

Сбор № 3: корень алтея - 1 часть, трава тимьяна - 1 часть.

2 ст. ложки смеси заливают стаканом кипятка, настаивают 30 мин. Процеживают. Принимают по 1/3 стакана 3 раза в день после еды при *кашле, [illegible], бронхите, [illegible] астме*

Понедельник, 7апреля



06.00 Доброе утро
09.00, 12.00, 15.00, 18.00, 02.00 Новости
09.15 Худ.фильм "ПОЙМЕТ ЛИШЬ ОДИНОКИЙ"
11.10, 16.25, 23.55 Фабрика звезд
11.40 Следствие ведет Колобков
12.15 Что? Где? Когда? Финал весенних игр
13.40 Смак
14.00 Путешествия натуралиста
14.30 Док. детектив "Героиновый дед"
15.20 Сериал "ЗЕРКАЛО ТРЕСНУЛО"
17.00 Большая стирка
18.25 Шоу Клары Новиковой
19.00 Жди меня
20.00 Кто хочет стать миллионером?
21.00, 23.30 Время
21.40 Последний герой – 3
22.45 Независимое расследование
00.10, 00.40 Новый день
01.10 Апология
02.10 Сериал "БЕГЛЕЦ"
03.05 Худ.фильм "ПОД ВУЛКАНОМ"
05.05 Сериал "ОТНОСИТЕЛЬНОСТЬ"



05.45 Доброе утро, Россия
08.45, 20.55 Сериал "РУССКИЕ АМАЗОНКИ"
09.40 Сериал "КОБРА. АНТИТЕРРОР"
10.40, 17.20, 19.50 Дежурная часть
11.00, 14.00, 17.00, 20.00, 23.00, 05.00 Вести
11.20 Короткое замыкание
12.20 В "Городке"
12.30 Вести недели
13.30 Неделя в городе
14.20 Что хочет женщина
15.10 Сериал "ТРОЕ ПРОТИВ ВСЕХ – 2"
16.15 Честный детектив
16.45 Экспертиза
17.50, 03.30 Дорожный патруль
18.05, 23.30 Вести – Спорт
18.20, 20.30 Вести – Москва
18.50 Сериал "КОМИССАР РЕКС"
20.50 Спокойной ночи, малыши!
22.00 Сериал "ТАЙГА"
23.40 Худ.фильм "ЖИВОЙ ТОВАР"
01.20 Футбол России
01.45 Худ.фильм "ЗАЩИТА ЛУЖИНА"
03.45, 05.15 Канал "Евроньюс" на русском языке



06.00 Утро на НТВ
08.50 Сериал "СЫЩИКИ"
10.00, 11.00, 12.00, 14.00, 15.00, 16.00, 17.00, 18.00, 19.00 Сегодня
10.20 Погода на завтра
10.25 Кома
11.05 Док. сериал "Экстремальный контакт"
11.35 Профессия – репортер
12.05 Худ.фильм "СЛУЧАЙ В АЭРОПОРТУ" 1 серия
13.40 Криминал
14.05 Женский взгляд
14.35 Сериал "ОНА НАПИСАЛА УБИЙСТВО"
15.35 Принцип "Домино"
[illegible] Сериал "ГАНГСТЕРСКИЕ ВОЙ[illegible]
[illegible] Внимание, розыск!
[illegible] Сериал "ПЯТЫЙ АНГЕЛ"
[illegible] "БАНДИТСКИЙ ПЕ[illegible]
[illegible]
[illegible] В БОЛЬШОМ
ГОРОДЕ"
00.30 Гордон



06.00, 09.00 Док. сериал "Завтрак с "Дискавери"
07.00, 08.10, 07.25, 07.45, 12.15, 12.40, 13.00 Мультфильмы
08.30, 13.30 ТВ-Клуб
08.45 Медицинское обозрение
10.05 Худ.фильм "ПОЕЗДКА ЧЕРЕЗ ГОРОД"
11.40 Шоу Бенни Хилла
13.15 Наши песни
14.00, 03.25 Сериал "МАЙАМИ СЭНДС"
15.00; 19.00 Служба Личных Новостей
15.30 Сериал "ЖЕНСКИЕ ШАЛОСТИ"
16.00 Запретная зона
17.00, 20.00, 23.35 Окна
18.00, 00.35 Сериал "НАША СЕКРЕТНАЯ ЖИЗНЬ"
19.30, 23.05 Москва: инструкция по применению
21.00 Худ.фильм "ПРОГУЛКА С ПРИДУРКАМИ"
01.35 Империя страсти
02.20 Сериал "72 ЧАСА"

Вторник, 8апреля



06.00 Доброе утро
09.00, 12.00, 15.00, 18.00, 02.00 Новости
09.15, 19.00 Сериал "ЗЕМЛЯ ЛЮБВИ, ЗЕМЛЯ НАДЕЖДЫ"
10.05 Сериал "ГЛУХОМАНЬ"
11.05, 16.25, 23.55 Фабрика звезд
11.35 Мультфильм
12.15 Худ.фильм "КАК СОВЕРШИТЬ УБИЙСТВО"
13.40 Непутевые заметки
14.00, 14.30, 00.40, 04.40 Новый день
15.20 Сериал "ЗЕРКАЛО ТРЕСНУЛО"
17.00 Большая стирка
18.25 "Сати"
20.00 Основной инстинкт
21.00, 23.30 Время
21.40 Сериал "ДРУГАЯ ЖИЗНЬ"
22.45 Док.сериал "Звездный отряд", фильм 2
00.10 На футболе
01.10 Апология
02.10 Сериал "БЕГЛЕЦ"
03.05 Худ.фильм "ЖЕНА БОГАЧА"
05.05 Сериал "ОТНОСИТЕЛЬНОСТЬ"



05.45 Доброе утро, Россия
08.45, 20.55 Сериал "РУССКИЕ АМАЗОНКИ"
09.40, 22.00 Сериал "ТАЙГА"
10.40, 17.20, 19.50 Дежурная часть
11.00, 14.00, 17.00, 20.00, 23.00, 05.00 Вести
11.20 Короткое замыкание
12.20 Сериал "ЛОДКА ЛЮБВИ"
13.15, 16.45 Экспертиза
13.30 Колоссальное хозяйство
13.45, 18.20, 20.30 Вести – Москва
14.20 Что хочет женщина
15.10 Сериал "ТРОЕ ПРОТИВ ВСЕХ – 2"
16.15 Агентство одиноких сердец
17.50, 01.35 Дорожный патруль
18.05, 23.30 Вести – Спорт
18.50 Сериал "КОМИССАР РЕКС"
20.50 Спокойной ночи, малыши!
23.40 Худ.фильм "НЕБЕСНЫЙ ОГОНЬ"
01.50 Худ.фильм "БОРОДА В ОЧКАХ И БОРОДАВОЧНИК"
03.10, 05.15 Канал "Евроньюс" на русском языке



06.00 Утро на НТВ
09.00 Сериал "СКОРАЯ ПОМОЩЬ – 8"
10.00, 11.00, 12.00, 14.00, 15.00, 16.00, 17.00, 18.00, 19.00 Сегодня
10.20 Погода на завтра
10.25 Очная ставка
11.05 Кулинарный поединок
12.05 Худ.фильм "СЛУЧАЙ В АЭРОПОРТУ", 2 серия
13.40 Криминал
14.05 Путешествия натуралиста
14.35 Сериал "ОНА НАПИСАЛА УБИЙСТВО"
15.35 Принцип "Домино"
17.05, 20.50 Сериал "БАНДИТСКИЙ ПЕТЕРБУРГ"
18.20 Док. сериал "Преступление и наказание"
19.35, 23.25 Сериал "ПЯТЫЙ АНГЕЛ"
22.00 Страна и мир
22.40 Сериал "СЕКС В БОЛЬШОМ ГОРОДЕ"
00.30 Футбол. Лига чемпионов. 1/4 финала. "Реал" – "Манчестер Юнайтед"
02.20 Дневник лиги чемпионов
02.55 Ночь



06.00, 09.00 Док. сериал "Завтрак с "Дискавери"
07.00, 07.25, 07.50, 08.10, 12.10, 12.30, 12.55 Мультфильмы
08.30 Мамина школа
10.05 Худ.фильм "ПРОГУЛКА С ПРИДУРКАМИ"
13.15 Наши песни
13.30 ТВ-клуб
14.00 Сериал "МАЙАМИ СЭНДС"
15.00, 19.00 Служба Личных Новостей
15.30 Сериал "ЖЕНСКИЕ ШАЛОСТИ"
16.00 Сериал "ПЕРВАЯ ВОЛНА"
17.00, 20.00, 23.45 Окна
18.00, 00.45 Сериал "НАША СЕКРЕТНАЯ ЖИЗНЬ"
19.30, 23.15 Москва: инструкция по применению
21.00 Худ.фильм "ТАЙНЫЙ АГЕНТ РОЙС"
01.45 Империя страсти
02.35 Сериал "72 ЧАСА"

Среда, 9апреля



06.00 Доброе утро
09.00, 12.00, 15.00, 18.00, 02.00 Новости
09.15, 19.00 Сериал "ЗЕМЛЯ ЛЮБВИ, ЗЕМЛЯ НАДЕЖДЫ"
10.05, 21.40 Сериал "ДРУГАЯ ЖИЗНЬ"
11.05, 16.25, 23.55 Фабрика звезд
11.35 Мультфильм
12.15 Худ.фильм "КАРТУШ"
14.00, 14.30, 00.10, 00.40, 05.45 Новый день
15.20 Сериал "С ПОМОЩЬЮ ЗЕРКАЛА"
17.00 Большая стирка
18.25 Смехопанорама
20.00 Основной инстинкт
21.00, 23.30 Время
22.45 Док.сериал "Звездный отряд", фильм 3
01.10 Апология
02.10 Сериал "БЕГЛЕЦ"
03.05 Худ.фильм "АЛЬБИНОС"
05.05 Сериал "ОТНОСИТЕЛЬНОСТЬ"



05.45 Доброе утро, Россия
08.45, 20.55 Сериал "РУССКИЕ АМАЗОНКИ"
09.40, 22.00 Сериал "ТАЙГА"
10.40, 17.20, 19.50 Дежурная часть
11.00, 14.00, 17.00, 20.00, 23.00, 05.00 Вести
11.20 Короткое замыкание
12.20 Сериал "ЛОДКА ЛЮБВИ"
13.15, 16.45 Экспертиза
13.30 Москва – Минск
13.45, 18.20, 20.30 Вести – Москва
14.20 Что хочет женщина
15.10 Сериал "ТРОЕ ПРОТИВ ВСЕХ – 2"
16.15 Агентство одиноких сердец
17.50, 01.40 Дорожный патруль
18.05, 23.30 Вести – Спорт
18.50 Сериал "КОМИССАР РЕКС"
20.50 Спокойной ночи, малыши!
23.40 Худ.фильм "БЕЛЫЙ ТАНЕЦ"
01.55 Горячая десятка
02.50, 05.15 Канал "Евроньюс" на русском языке



06.00 Утро на НТВ
09.00 Сериал "СКОРАЯ ПОМОЩЬ – 8"
10.00, 11.00, 12.00, 14.00, 15.00, 16.00, 17.00, 18.00, 19.00 Сегодня
10.15 Погода на завтра
10.20 Внимание: розыск!
11.05 Растительная жизнь
11.35 Вы будете смеяться!
12.05 Худ.фильм "СЛУЧАЙ В АЭРОПОРТУ", 3 серия
13.35 Профессия – репортер
13.50 Криминал
14.05 Путешествия натуралиста
14.35 Сериал "ОНА НАПИСАЛА УБИЙСТВО"
15.35 Принцип "Домино"
17.05, 20.50 Сериал "БАНДИТСКИЙ ПЕТЕРБУРГ"
18.20 Чистосердечное признание
19.35 Сериал "ПЯТЫЙ АНГЕЛ"
22.00 Страна и мир
22.35 Футбол. Лига чемпионов. 1/4 финала. "Ювентус" – "Барселона"
00.35 Гордон
01.35 Сериал "ДОКТОР"
02.20 Дневник лиги чемпионов
02.50 Ночь



06.00, 09.00 Док. сериал "Завтрак с "Дискавери"
07.00, 07.25, 07.45, 08.10, 12.25, 12.50 Мультфильмы
08.30 Ваше здоровье
08.40, 13.30 ТВ Клуб
10.05 Худ.фильм "ТАЙНЫЙ АГЕНТ РОЙС"
13.15 Наши песни
14.00, 03.25 Сериал "МАЙАМИ СЭНДС"
15.00, 19.00 Служба Личных Новостей
15.30 Сериал "ЖЕНСКИЕ ШАЛОСТИ"
16.00 Сериал "ПЕРВАЯ ВОЛНА"
17.00, 20.00, 23.40 Окна
18.00, 00.40 Сериал "НАША СЕКРЕТНАЯ ЖИЗНЬ"
19.30, 23.10 Москва: инструкция по применению
21.00 Худ.фильм "СЕМЕРО ДЕТЕЙ"
01.40 Империя страсти
02.25 Сериал "72 ЧАСА"

Четверг, 10апреля



06.00 Доброе утро
09.00, 12.00, 15.00, 18.00, 02.00 Новости
09.15, 19.00 Сериал "ЗЕМЛЯ ЛЮБВИ, ЗЕМЛЯ НАДЕЖДЫ"
10.05, 21.40 Сериал "ДРУГАЯ ЖИЗНЬ"
11.05, 16.25, 23.55 Фабрика звезд
11.35 Мультфильм
12.15 Худ.фильм "КОНТРАБАНДА"
14.00, 14.30, 00.10, 00.40, 05.40 Новый день
15.20 Сериал "С ПОМОЩЬЮ ЗЕРКАЛА"
17.00 Большая стирка
18.25 Сами с усами
20.00 Основной инстинкт
21.00, 23.30 Время
22.45 Человек и закон
01.10 Апология
02.10 Худ.фильм "НИКСОН"



05.45 Доброе утро, Россия
08.45, 20.55 Сериал "РУССКИЕ АМАЗОНКИ"
09.40, 22.00 Сериал "ТАЙГА"
10.40, 17.20, 19.50 Дежурная часть
11.00, 14.00, 17.00, 20.00, 23.00, 05.00 Вести
11.20 Короткое замыкание
12.20 Сериал "ЛОДКА ЛЮБВИ"
13.15, 16.45 Экспертиза
13.30 Вся Россия
13.45, 18.20, 20.30 Вести – Москва
14.20 Что хочет женщина
15.10 Сериал "ТРОЕ ПРОТИВ ВСЕХ – 2"
16.15 Агентство одиноких сердец
17.50, 02.30 Дорожный патруль
18.05, 23.30 Вести – Спорт
18.50 Сериал "КОМИССАР РЕКС"
20.50 Спокойной ночи, малыши!
23.40 Худ.фильм "ВСТРЕЧА С ВЕНЕРОЙ"
02.00 Синемания
02.45, 05.15 Канал "Евроньюс" на русском языке



06.00 Утро на НТВ
09.00 Сериал "СКОРАЯ ПОМОЩЬ – 8"
10.00, 11.00, 12.00, 14.00, 15.00, 16.00, 17.00, 18.00, 19.00 Сегодня
10.20 Погода на завтра
10.25 Чистосердечное признание
11.05 Квартирный вопрос
12.05 Худ.фильм "ШОФЕР НА ОДИН РЕЙС", 1 серия
13.30 Профессия – репортер
13.50 Криминал
14.05 Путешествия натуралиста
14.35 Сериал "ОНА НАПИСАЛА УБИЙСТВО"
15.35 Принцип "Домино"
17.05, 20.50 Сериал "БАНДИТСКИЙ ПЕТЕРБУРГ"
18.20 Очная ставка
19.35, 23.25 Сериал "ПЯТЫЙ АНГЕЛ"
22.00 Страна и мир
22.40 Сериал "СЕКС В БОЛЬШОМ ГОРОДЕ"
01.35 Сериал "ДОКТОР"
02.20 Кома
02.55 Ночь



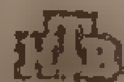
[illegible] 09.00 Док. сериал "Завтрак с Дискавери"
[illegible], 07.25, 07.50, 08.15, 12.15, 12.35, 13.00 Мультфильмы
08.30, 13.30 ТВ-Клуб
10.05 Худ.фильм "СЕМЕРО ДЕТЕЙ"
13.15 Наши песни
14.00, 03.35 Сериал "МАЙАМИ СЭНДС"
15.00, 19.00 Служба Личных Новостей
15.30 Сериал "ЖЕНСКИЕ ШАЛОСТИ"
16.00 Сериал "ПЕРВАЯ ВОЛНА"
17.00, 20.00, 23.45 Окна
18.00, 00.45 Сериал "НАША СЕКРЕТНАЯ ЖИЗНЬ"
19.30, 23.15 Москва: инструкция по применению
21.00 Худ.фильм "ЭМОС И ЭНДРЮ"
01.45 Империя страсти
02.35 Сериал "72 ЧАСА"

Пятница, 11 апреля

06.00 Доброе утро
09.00, 12.00, 15.00, 18.00, 00.40 Новости
09.15, 19.00 Сериал "ЗЕМЛЯ ЛЮБВИ, ЗЕМЛЯ НАДЕЖДЫ"
10.10 Сериал "ДРУГАЯ ЖИЗНЬ"
11.10, 21.35 Фабрика звезд
11.40 Сериал "ТВИНИСЫ"
12.15 Худ.фильм "ГОЛУБАЯ СТРЕЛА"
14.00, 14.30, 05.40 Новый день
15.15 Худ.фильм "ЮНЫЙ ГЕРКУЛЕС"
17.00 Большая стирка
18.25 Док. детектив "Декорации для преступления"
19.50 Поле чудес
21.00 Время
22.55 Худ.фильм "МОЙ ЛЮБИМЫЙ МАРСИАНИН"
00.50 Худ.фильм "НЕЗАБЫВАЕМОЕ"
02.50 Худ.фильм "СЦЕНЫ В МАГАЗИНЕ"
04.10 Худ.фильм "ШАРАДА"



05.45 Доброе утро, Россия
08.45 Сериал "РУССКИЕ АМАЗОНКИ"
09.40 Сериал "ТАЙГА"
10.40, 19.50 Дежурная часть
11.00, 14.00, 17.00, 20.00, 05.00 Вести
11.20 В поисках приключений
12.20 Сериал "ЛОДКА ЛЮБВИ"
13.15, 16.45 Экспертиза
13.30 Мусульмане
13.45, 18.20, 20.30 Вести - Москва
14.20 Моя семья
15.15 Комната смеха
16.15 Агентство одиноких сердец
17.20 Сам себе режиссер
18.50 Аншлаг
20.50 Спокойной ночи, малыши!
20.55 Юбилейный концерт Михаила Евдокимова
22.50 Худ.фильм "КИДНЕППИНГ"
01.10 Худ.фильм "МУЗЫКАНТ"
02.50 Дорожный патруль
03.05, 05.15 Канал "Евроньюс" на русском языке



06.00 Утро на НТВ
[illegible] Сериал "СКОРАЯ ПОМОЩЬ -

10.00, 11.00, 12.00, 14.00, 15.00, 16.00, 17.00, 18.00, 19.00 Сегодня
10.20 Погода на завтра
10.25 Док. сериал "Преступление и наказание"
11.05 Док. сериал "Национальная безопасность"
12.05 Худ.фильм "ШОФЕР НА ОДИН РЕЙС", 2 серия
13.30 Профессия - репортер
13.50 Криминал
14.05 Без рецепта
14.35 Сериал "ОНА НАПИСАЛА УБИЙСТВО"
15.35 Принцип "Домино"
17.05 Сериал "БАНДИТСКИЙ ПЕТЕРБУРГ"
18.20 Кома
19.35 Свобода слова
20.55 Худ.фильм "ОСЬМИНОЖКА"
23.30 Все сразу!
00.05 Худ.фильм "КОД НЕИЗВЕСТЕН"
02.15 Ночь



06.00, 09.00 Док. сериал "Завтрак с "Дискавери"
07.00, 07.25, 07.45, 08.10, 12.15, 12.40, 13.05 Мультфильмы
08.30, 13.30 ТВ-Клуб
10.00 Худ.фильм "ЭМОС И ЭНДРЮ"
13.15 Наши песни
14.00, 03.25 Сериал "МАЙАМИ СЭНДС"
15.00, 19.00 Служба Личных Новостей
15.30 Сериал "ЖЕНСКИЕ ШАЛОСТИ"
16.00 Сериал "ПЕРВАЯ ВОЛНА"
17.00, 20.00, 23.35 Окна
18.00, 00.35 Сериал "НАША СЕКРЕТНАЯ ЖИЗНЬ"
19.30, 23.05 Москва: инструкция по применению
21.00 Худ.фильм "ПАРЕНЬ, ТЫ ПОПАЛ"
01.35 Империя страсти
02.25 Сериал "72 ЧАСА"

Суббота, 12 апреля

06.00, 07.00, 08.00, 10.00, 12.00, 14.00, 18.00, 01.45 Новости
06.10, 18.20 Шутка за шуткой
07.10 Сериал "ПРИКЛЮЧЕНИЯ ГЕРКУЛЕСА"
08.20 Играй, гармонь любимая!
09.00 Слово пастыря
09.15 Здоровье
10.15 Смак
10.35 Смехопанорама
11.15 Возвращение домой: А. Абдулов, "Фергана"
12.10 Путешествия натуралиста
12.40, 05.30 Новый день
13.05 Док. сериал "Тайны забытых побед"
13.35 Мультфильм
14.15 Себряный шар
14.55 Худ.фильм "УКРОЩЕНИЕ ОГНЯ"
18.55 Кто хочет стать миллионером?
19.55 Последний герой - 3
21.00 Время
21.30 Худ.фильм УРАГАННЫЙ "ЛИВЕНЬ"
23.20 Международный музыкальный фестиваль "Евробест-2003"
01.55 Худ.фильм "ВИКТОРИНА
04.15 Худ.фильм "СГСЧЕТ ТЕЛ"



06.00 Худ.фильм "ДЕЛО № 306"
07.15 Киноистории Глеба Скороходова
07.25, 07.45 Мультфильмы
08.05 Студия "Здоровье"
08.40 Золотой ключ
09.00 Сборная России
09.25 Военная программа
09.45 Утренняя почта
10.20 Сто к одному
11.15 Сам себе режиссер
12.15 Традиционный сбор: обитаемый космос
13.10 Клуб сенаторов
14.00, 20.00, 05.00 Вести
14.20 Худ.фильм "КАРЬЕРА ДИМЫ ГОРИНА"
16.00 Футбол. Чемпионат России. "Динамо" (Москва) - ЦСКА
18.00 "Битва за космос. История русского "шаттла"
19.00 Аншлаг
20.25 Зеркало
20.50 Честный детектив
21.15 Худ.фильм "СЕМЬЯНИН"
23.40 Худ.фильм "ЧЕСТНАЯ КУРТИЗАНКА"
01.55 Худ.фильм "ВЗЛОМ"
03.40, 05.15 Канал "Евроньюс" на русском языке



06.00 Сериал "ГОЛУБОЕ ДЕРЕВО"
06.45, 08.05 Худ.фильм "ДЖЕЙМС БОНД - АГЕНТ 007"
08.00, 10.00, 11.00, 12.00, 13.00, 15.00, 16.00, 17.00, 18.00, 19.00 Сегодня
09.00 Без рецепта
09.30 Путешествия натуралиста
09.55 Погода на завтра
10.05 Кулинарный поединок
11.05 Квартирный вопрос
12.05 Профессия - репортер
12.25 Служба спасения
13.05 Худ.фильм "ВОЗВРАЩЕНИЕ ВЫСОКОГО БЛОНДИНА"
14.45 Вкусные истории
15.05 Своя игра
16.20 Женский взгляд
17.05 Худ.фильм "БРАК ПО-ИТАЛЬЯНСКИ"
19.35 Сериал "СЫЩИКИ"
20.45 Худ.фильм "ПЛОХИЕ ПАРНИ"
23.00 Супербокс: Майк Тайсон против Джулиуса Франсиса
23.30 Худ.фильм "УБЕЙ МЕНЯ НЕЖНО"
01.20 Худ.фильм "ЗА ГРАНЬЮ СМЕРТИ"



07.00, 11.35, 19.00 Москва: инструкция по применению
07.25 Служба Личных Новостей
07.50, 14.50 Сериал "ДОКТОР ФИТЦ"
08.50, 18.00 Слава за минуту
09.40 Истории богатых и знаменитых
10.00 Док. сериал "Завтрак с "Дискавери"
11.05, 15.55 Сериал "КОАЛЫ НЕ ВИНОВАТЫ"
12.10 Худ.фильм "МЕЛОДИИ ВЕРИЙСКОГО КВАРТАЛА"
14.20 Фигли-Мигли
16.30 Худ.фильм "ПРИКЛЮЧЕНИЯ БУРАТИНО", 1 серия
19.30 Сериал "ЖЕНСКИЕ ШАЛОСТИ"
20.00 Запретная зона
21.00 Худ.фильм "МЕЛКИЕ МОШЕННИКИ"
23.15 Худ.фильм "ВОЛЧИЦА"
01.35 Бои без правил
02.05 Классика бокса на ТНТ



Том Хэнкс в фильме "АПОЛЛО-13" (воскресенье, 1-й канал, 21.35)

Воскресенье, 13 апреля

06.00, 07.00, 08.00, 10.00, 12.00, 14.00, 00.10 Новости
06.10 Шутка за шуткой
07.10 Сериал "ПРИКЛЮЧЕНИЯ ГЕРКУЛЕСА"
08.20 Служу России!
08.50, 13.35 Мультфильмы
09.10 В мире животных
10.15 Непутевые заметки
10.35 Пока все дома
11.15 Дог-шоу
12.10 Большие родители
12.40 Клуб путешественников
13.20, 16.50 Ералаш
14.15 Властелин вкуса
15.10 Спасатели
15.45 Слабое звено
17.00 Док. сериал "Живая природа"
18.00 Времена
19.15 КВН-2003. Высшая лига
21.35 Худ.фильм "АПОЛЛО-13"
00.20 Профессиональный бокс: Юрий Романов против Стива Мюррея
01.10 Худ.фильм "НАЕМНЫЙ УБИЙЦА ИЗ ШКОЛЫ ГРОСС-ПОЙНТ"
03.05 Худ.фильм "РОККО И ЕГО БРАТЬЯ"



06.00 Худ.фильм "ЖИЗНЬ И УДИВИТЕЛЬНЫЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ РОБИНЗОНА КРУЗО"
07.25, 07.35 Мультфильмы
08.20 Русское лото
09.05 ТВ Бинго-шоу
09.35 Неделя в городе
10.15 Утренний разговор
10.45 Городок
11.20 Худ.фильм "ВЗЛОМЩИКИ"
13.10 Парламентский час
14.00, 05.00 Вести
14.20 Вокруг света
15.15 Диалоги о животных
16.20 Док. сериал "Оружие России"
17.10 Комната смеха
18.05 Худ.фильм "МСТИТЕЛИ"
19.50 В "Городке"
20.00 Вести недели
21.10 Специальный корреспондент
21.35 Худ.фильм "ОКОНЧАТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ"
00.10 Худ.фильм "ПАЛЬМЕТТО"
02.20 Худ.фильм "В ЛОВУШКЕ"

03.45, 05.15 Канал "Евроньюс" на русском языке



06.00 Сериал "ГОЛУБОЕ ДЕРЕВО"
06.50 Худ.фильм "БЕЗЫМЯННАЯ ЗВЕЗДА", 1 серия
08.00, 10.00, 11.00, 12.00, 13.00, 15.00, 16.00, 17.00, 18.00, 19.00 Сегодня
08.05 Худ.фильм "БЕЗЫМЯННАЯ ЗВЕЗДА", 2 серия
09.15, 14.50 Вкусные истории
09.25 Шар удачи
09.55 Погода на неделю
10.05 Сериал "ЛЮБОВЬ ВДОВЦА"
11.05 Растительная жизнь
11.40 Вы будете смеяться!
12.05 Влияние
13.05 Худ.фильм "ЛАРЕЦ МАРИИ МЕДИЧИ"
15.05 Своя игра
16.15 Док. сериал "Экстремальный контакт"
16.45 Принцип "Домино"
18.05 Док. сериал "Национальная безопасность"
19.35 Сериал "СЫЩИКИ"
20.45 Худ.фильм "АНГЕЛ МЕСТИ"
22.35 Худ.фильм "СНАЙПЕР"
00.35 Сериал "КЛАН СОПРАНО"
01.35 Журнал лиги чемпионов
02.05 Ночь



07.00, 11.30 Москва: инструкция по применению
07.30 Служба Личных Новостей
07.55, 14.50 Сериал "ДОКТОР ФИТЦ"
08.50, 18.00 Слава за минуту
09.40 Истории богатых и знаменитых
10.00 Док. сериал "Завтрак с "Дискавери"
11.00, 15.55 Сериал "КОАЛЫ НЕ ВИНОВАТЫ"
12.05 Худ.фильм "МЕЛКИЕ МОШЕННИКИ"
14.20 Фигли-Мигли
16.25 Худ.фильм "ПРИКЛЮЧЕНИЯ БУРАТИНО", 2 серия
19.00 Шоу Бенни Хилла
19.30 Сериал "ЖЕНСКИЕ ШАЛОСТИ"
20.00 Запретная зона
21.00 Худ.фильм "СДВИГ ПО ФАЗЕ"
23.00 Худ.фильм "КАП[illegible]
01.10 Бои без [illegible]
01.40 Титаны рест[illegible]

"[illegible]"

Почему мы будем жить долго

В давние-давние времена, лет пятнадцать-двадцать назад, когда на обычную пенсию вполне можно было по-человечески прожить, - помню, предостерегали:

- Не выходи на пенсию! Пенсионеры долго не живут. Старую лошадь хомут и оглобли держат.

Другое воспоминание из той же стародавней поры. Жалуюсь знакомому, который давно уже "на заслуженном отдыхе", что замотался с делами - спасу нет. А он отвечает с завистью:

- Эх, Володя! Вот доживете до моего, будете никому не нужным стариком, - еще так позавидуете сегодняшнему замоту! Ведь замот - это жизнь. Ведь это живая жизнь тормошит вас и дергает со всех боков!..

Эти разговоры странно вспоминать сегодня, когда выход на пенсию - беда, если не удается сохранить работу. Конечно, много людей живет на одну пенсию, да ведь язык не поворачивается назвать это существование жизнью.

Замот сегодня - условие не как дольше прожить, а как элементарно выжить. Люди хватают столько работы, сколько есть, не вдумываясь особо в детали, в то, получится ли с отдыхом, с отпуском.

Главное - заработок. Даже если сегодня с этим более-менее ничего, нет ни малейшей уверенности в завтрашнем дне. Похоже, власть туманно представляет себе ближайшее будущее страны.

С отдаленной перспективой легче именно потому, что - отдаленная. Говори смело, какая благодать там впереди, - до нее дожить еще надо.



А завтра - вот оно. Завтра детям в школу, в институт, в армию, в загс. Для этого ***завтра*** средства сегодня необходимы. Кормить-поить, одевать-обувать, учить-лечить.

И взятки, взятки давать! Врачу, профессору, военкому, чиновнику, гаишнику. Эта статья домашнего бюджета: "На взятки", - опережает в росте все другие расходные статьи. С ней без замота не справиться.

Но зато, значит, и жить мы будем долго?.. Ведь как установлено выше, лошадь хомут и оглобли держат. И хотела б откинуть копыта, да сбруя не дает. Учить-лечить надо, кормить-поить.

В.СЕРГЕЕВ

Все мы - в одной деревне

Если сократить всё человечество до деревни в сто жителей, принимая во внимание все пропорциональные соотношения, вот как будет выглядеть население этой деревни:

- 57 азиатов;
- 21 европеец;
- 14 американцев (северных и южных);
- 8 африканцев;
- 52 будут женщинами;
- 48 мужчинами;
- 70 не белыми;
- 30 белыми:
- 89 гетеросексуальными;
- 11 гомосексуальными;
- 6 человек будут владеть 59% всего богатства и все шесть будут из США;
- у 80 не будет достаточных жилищных условий;
- 70 будут неграмотными;
- 50 будут недоедать;
- [illegible] 1 будет компьютер;
- 1 ([illegible] один) будет [illegible] образование

Посмотрев на мир с этой точки зрения, понимаешь, что потребность в солидарности, понимании, терпимости - не пустые слова.

Подумай и об этом

Если сегодня с утра ты проснулся здоровым, ты счастливее, чем 1 миллион человек, которые не доживут до следующей недели.

Если ты никогда не переживал войну, одиночество тюремного заключения, агонию пыток или голод, ты счастливее, чем 500 миллионов человек в этом мире.

Если ты можешь пойти в церковь без страха и угрозы заключения или смерти, ты счастливее, чем 3 миллиарда человек в этом мире.

Если в твоем холодильнике есть еда, ты одет, у тебя есть крыша над головой и постель, ты богаче, чем 75% людей в этом мире.

Если у тебя есть счет в банке, деньги в кошельке и немного мелочи в копилке, ты принадлежишь к 8% обеспеченных людей в этом мире.

Если ты читаешь этот текст, - ты не принадлежишь к тем 2 миллиардам людей, которые читать не умеют.

Хорошо сказал некий мудрец:

"Работай, как будто тебе не надо денег,

люби, как будто тебе никто никогда не причинял боль,

танцуй, как будто никто не смотрит,

пой, как будто никто не слышит,

живи, как будто на земле рай".

Наши святцы

7 апреля. Благовещение Пресвятой Богородицы

Как солнечный луч - сквозь стекло

Кто сегодня не знает в общем историю о том, как ангел принес благую весть Марии: быть ей Богоматерью!.. Меньше знают подробности.

По церковному преданию, это известие не стало девушке в такую уж новость. Живя и воспитываясь в иерусалимском Храме, она прочитала у пророка Исайи: "Вот, дева во чреве зачнет, и родит Сына, и наречется имя Ему - Эммануил, что означает: с нами Бог".

Трепетный интерес у девочки вызывал не только грядущий Мессия, но и та дева, которая родит Его. Приметы свидетельствовали, что будущая Богоматерь ходит уже по земле. Кто она, какая? И как это сможет она родить, оставаясь девственницей?.. Марии мечталось быть возле Богородицы хотя бы последней рабыней.

И вот однажды, когда она стояла на "полунощной" молитве, вдруг "облистал" ее некий небесный свет, и дивный голос оттуда, из света произнес:

- Ты родиши Сына Моего!..

Случилось это, когда Марии было двенадцать лет. Еще два года живя при Храме, они ни словом, ни полсловом не обмолвилась никому - ни подругам, ни священникам - о случившемся.

Но четырнадцати лет девочка, по тогдашнему правилу, становилась девушкой, невестой. Мария вдруг объявила, что посвящена родителями Богу и замуж ни за кого не пойдет. Священники оказались в затруднении. Оставаться при Храме ей больше нельзя, но родители ее уже умерли - идти ей тоже некуда. Не водилось еще и женских монастырей, где жили бы "уневестившиеся" Богу. Мария, собственно, была первой монахиней, еще даже до возникновения монастырей.

Священники прибегли за советом к Богу. Совет оказался такой: выдать якобы девушку за старца, который бы хранил ее невинность для Всевышнего. Супруга же определить так: оставить на ночь в алтаре посохи двенадцати почтенных мужей из колена Давидова. Чей посох к утру "прозябнет", то есть даст зеленый побег, тот и "обручник". Зазеленел посох Иосифа.

По всему поэтому, когда Гавриил явился Марии со своей благой вестью, в главном она уже не составляла для нее открытия. Ее по-человечески, по-женски теперь интересовала больше физиологическая сторона дела. Как именно Господь войдет в нее, если не по-земному?..

Жаль, что ответа Гавриила нет в Евангелий, самой читаемой христианской книге. Эти слова должны знать все верующие и неверующие - так убедительны, наглядны и глубоки они.

- Господь пройдет тебя, - сказал архангел, - как солнечный луч проходит стекло.

Люди еще две тысячи лет ничего не подозревали о фотосинтезе, создающем всё живое на Земле. Но в конце концов они получили это простое и исчерпывающее научное доказательство, что непорочное зачатие - не сказка.

Владимир СИДОРОВ

Астрологический прогноз с 7 по 13 апреля

Овен. Реальны позитивные сдвиги в карьере, такие, как смена работы или реорганизация дела. Не доверяйте свои тайны окружающим, будьте тактичнее с начальством.

Телец. Энергетический потенциал ослаблен, возможны недомогания, простуды или депрессия. Не переедайте - можно набрать вес, избавиться от которого будет непросто.

Близнецы. Благоприятную в целом картину недели нарушат мелкие недоразумения. Возможна неверная или намеренно искаженная информация, интриги нечестных конкурентов или нерадивых коллег.

Рак. Деловые отношения с партнерами окажутся плодотворными, а подписанные контракты могут привести к поездке. Служащий может надеяться на похвалу начальства, повышение по службе или прибавку к зарплате.

Лев. Служащий получит возможность продемонстрировать свои достоинства коллегам и начальству. Если есть желание сменить работу, то следует активизироваться.

Дева. Многие Девы столкнутся с неверной информацией, узнают чью-либо тайну или запутаются в собственных интригах. Берегите репутацию и помните слова: "Молчание - золото".

Весы. Предприниматели всех рангов наладят контакты с друзьями или высокими особами, от которых может зависеть дальнейшее развитие дел. Возможны финансовые разногласия и взаимные претензии.

Скорпион. Много работы, удастся свернуть горы. Деньги поступят с постоянного места работы или из старых проверенных временем источников; солидная сумма возможна с 7 по 11 апреля.

Стрелец. 11-14 апреля реальны денежные поступления. Прилив энергии.

Козерог. Непреодолимое желание заняться личными делами. Не противьтесь.

Водолей. Возможна поездка, которая пройдет удачно. Чуть позже - неожиданные препятствия, осложняющие течение дел.

Рыбы. Неделя во многом удачна, но и противоречива. Во главу угла встанут финансовые вопросы, и здесь Рыб ожидают как удачи, так и некоторые огорчения.

Конкурс "Истории из конвертов"

Егорке Пуляеву шесть лет.

Вышел он на улицу прогулять своего щенка, а там соседка пасла гусей. Говорит ей Егор:

- Бабушка Ина, угадайте из трех раз, как мою собаку зовут.

А она говорит:

- Да я уже старенькая, не смогу.

Тогда он говорит:

- Альфа!

- О, так это сучка! - удивилась соседка. - А зачем вы взяли сучку?

Он ей так быстро ответил:

- Да уже сучков не было, разобрали. Зато она красивая, водоплавающая. У нее длинные и кудрявые уши. Она меня любит. И я ее - тоже.

Прислала Тамара Захаровна ПУЛЯЕВА
ст-ца Калининская, Краснодарский край

Приз: О.Генри, "Вождь краснокожих", роман.

Смекни!

Загадки

У кого одна нога,
да и та без башмака?

☺

- Черная?
- Нет, красная.
- А почему она белая?
- А потому, что зеленая.

☺

Где вода стоит столбом?

☺

Всё поле в серёжках.

Прислала Света ШАБЫНИНА, 10 лет
ст-ца Архангельская, Краснодарский край

Три салфетки
(английская задача)

Возьмите три одинаковые квадратные салфетки со стороной в 1 фут каждая и скажите, насколько большой квадратный стол можно покрыть ими?

Не следует делать никаких разрезов. Просто положите салфетки на стол, их можно загибать и складывать. Какой наибольший квадрат удается покрыть таким образом?

Ответы на задания из № 13

Линейный кроссворд

Астраваракгарабракитараловодкабанкрот

Марки на доллар

5 двухцентовых марок, 50 одноцентовых и 8 пятицентовых марок вместе стоят ровно 1 доллар.

Загадка

Борт, порт, корт, торт.

Чайнворд "Живопись"

1. Картинная галерея во Флоренции. **2.** Название живописца в XVIII веке. **3.** Российский художник ("Свежий кавалер", "Сватовство майора"). **4.** Картина К.П.Брюллова. **5.** Произведение И.М.Ракши. **6.** Изображение фигуры с простертыми к небу руками. **7.** Творение В.Г.Перова. **8.** Направление в искусстве XVII-XIX веков, сложившееся в академиях художеств. **9.** Подставка для подрамника с холстом, на котором художники пишут картину. **10.** Краски, растертые на яичном желтке. **11.** Собрание рисунков, репродукций в виде книги. **12.** Художник, рисующий небольшие картины. **13.** Работа В.В.Верещагина. **14.** Итальянский живописец XVI века. **15.** Оттенок на фоне какого-нибудь цвета. **16.** Родоначальник русской жанровой живописи, создатель картин "На пашне", "Захарка". **17.** Труд И.С.Глазунова. **18.** Стенная живопись на сухой штукатурке. **19.** Подлинник. **20.** Полотно М.Караваджо. **21.** Произведение искусства из трех картин. **22.** Первый крупный английский живописец. **23.** Самое знаменитое творение А.Рублева. **24.** Красный краситель. **25.** Картина с изображением неодушевленных предметов. **26.** Собиратель произведений русского искусства. Его коллекция живописи стала основой картинной галереи в Москве. **27.** Торжественное открытие художественной выставки. **28.** Работа А.С.Степанова. **29.** Направление во французской живописи (Мане, Ренуар, Дега). **30.** Дворцовое сооружение в Петродворце, в котором Петром I была создана первая в России картинная галерея. **31.** Положение изображаемого предмета в перспективе. **32.** Помещение для выставок картин. **33.** Произведение В.А.Серова.

КОПИЛКА советов

Учредитель-издатель: ЗАО "Издательский дом «КРЕСТЬЯНИН»

Газета зарегистрирована в Комитете РФ по печати. Рег. номер 018999 от 29.06.99 г.

Internet: http://www.krestianin.ru
E-mail: krest@aaanet.ru.

Газета отпечатана в типографии ООО «Батайское полиграфическое предприятие» 346880, г. Батайск, ул. М.Горького, 84.

Адрес для писем: 344018, Ростов-на-Дону, а/я 7552.
Адрес редакции и издателя: Ростов-на-Дону, пр. Буденновский, 80, 9-й этаж.

Объем 1 печатный лист.
Выходит один раз в неделю.
Номер набран и сверстан в компьютерном центре "КРЕСТЬЯНИН".
Редакция: (863-2) 32-86-57,
Отдел подписки: (863-2) 32-39-18.

Главный редактор В.Я.НАБОЖЕНКО
Розничная цена - договорная.
Номер подписан 31.03.2003 г.
Зак. № 714.
Тираж 217600 экз.
Общий тираж изданий ИД «Крестьянин» - 294230 экз.

Специальный выпуск: о пенсиях, льготах, пособиях . . .

Итоги конкурса 8

КОПИЛКА СОВЕТОВ

№ 18 (200)

Ваши права и обязанности

Этот номер газеты, дорогие читатели, составлен по вашим письмам и почти целиком посвящен юридическим

вопросам.

Мы хотим помочь вам. Чтобы, ссылаясь на конкретные законы и подзаконные акты, вы могли отстаивать свои права.

Писем много. Точнее - очень много. К сожалению,

превышает наши возможности ответить персонально каждому, обратившемуся со своей проблемой.

И все же... Мы делаем все, что в наших силах.

Отвечает на ваши вопросы наш консультант

Виктор Иванович ШОСТКО.

Тогда я смогу выжить

У меня минимальная пенсия - 766 рублей. Я

Говорят, что по какому-то закону можно

которого я потеряла год назад.

Если можно, я тогда смогу выжить...

А. М. САМАРИНА

п. Новокавказский, Александровский р-н,

У вас есть право перейти на трудовую

кормильца **(п. 6, ст. 9 Закона № 173 от 17.12.2001 г.)**.

пенсии, помощь супруга была для вас

источником средств к существованию. А

оформления такого перехода

Между прошлым и будущим

5 мая (понедельник)

Именины:

В этот день родились

6 мая (вторник)

Именины:

В этот день родились:

7 мая (среда)

Именины:

В этот день родились

8 мая (четверг)

Именины:

9 мая

Именины:

10 мая (суббота)

11 мая (воскресенье)

[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]

Народный барометр

5 мая
5.39 - 21.14 7.15 - 0.50
5-й лунный день.
Луна в Раке (19.40).
Канун Юрьева дня.
Лука - от семи недугов.
Кто ест лук, того Бог избавит от вечных мук.

6 мая
5.37 - 21.16 7.56 - 1.55
6-й лунный день.
Луна в Раке.
Егорий. Юрий.
День Егория - пастуший праздник.
Пастухи говорили: "Хоть все глаза прогляди, а без Егория за стадом не усмотришь".
С *Юрьева дня* начинались на селе гулянья, хороводы.

7 мая
5.35 - 21.18 8.53 - 2.48
7-й лунный день.
Луна в Раке.
Евсеев день. Савва.

8 мая
5.33 - 21.20 10.05 - 3.26
8-й лунный день.
Луна во Льве (5.43).
День Марка.
Святого Марка в народе называют иногда "ключником", ибо верят, что он владеет ключами от дождей.
На Марка небо ярко, бабам в избе жарко.

9 мая
5.30 - 21.22 11.28 - 3.52
9-й лунный день.
Первая четверть (15.53).
Луна во Льве.
Семён Ранопашец.
Святой Боже пахать поможет.

10 мая
5.28 - 21.24 12.55 - 4.11
10-й лунный день.
Луна в Деве (12.25).
Много жуков в мае - быть летом засухе.

11 мая
5.26 - 21.26 14.24 - 4.25
11-й лунный день.
Луна в Деве.
День Ясона и Максима-Березосока.
Этих святых считают целителями от лихорадки, поэтому больных поят березовым соком.

Метеопрогноз

"Люблю грозу в начале мая..."

В ближайшие дни ожидается теплая погода. Ветер западный слабый до умеренного.

В выходные дни временами кратковременный дождь, возможна гроза. Температура воздуха: ночью +7...+11°, днем +19...+23°, при прояснении местами до +25°.

На следующей неделе - в основном без осадков. Ветер западный с переходом на восточный, умеренный. Температура воздуха: ночью +4...+9°, днем +16...+21°

С собой землю не возьмешь



Я проживала в Морозовском районе Ростовской области. В апреле 2001 года я переехала к сыну в Воронеж. В бывшем совхозе "Комсомольский" (директор А.Т.Костенко) остался мой земельный пай (16 га). Мне платили арендную плату зерном. А теперь как быть?
С собой землю не возьмешь. И бросить жалко.

А.А.ТОЛСТОЛУТСКАЯ
с. 2-й Кр. Лиман, Панинский р-н, Воронежская обл.

Право собственности и арендные отношения не зависят от места жительства. Переехав в Воронеж, вы остались собственником земельной доли и арендодателем по отношению к бывшему совхозу "Комсомольский". Следовательно, к вашим отношениям с совхозом в лице его директора применимы все положения об аренде, содержащиеся в **Гражданском кодексе РФ.** То есть вы имеете право на получение арендной платы в срок, указанный в **договоре аренды.** Виды арендной платы различны. Помимо натуральной может быть предусмотрена оплата и в денежном выражении. Поэтому вам необходимо обратиться к директору бывшего совхоза **с заявлением об изменении условий договора аренды в части вида ее оплаты.** И заменить зерно на его стоимость по цене, о которой вы должны договориться (закупочная, рыночная или иная). В таком случае **в договор вносится обязанность арендатора (бывшего совхоза) высылать вам арендную плату почтовым переводом за ваш счет.**

Только не спешите продавать свою земельную долю, как бы на вас не давили. Рыночной цены на землю пока нет. И не отказывайтесь от доли, к чему вас будут подталкивать.

Грозят отключением

Мы платили за свет аккуратно и регулярно. Тем не менее из электросетей нам грозят отключением электроэнергии, если мы не купим новые электросчетчики. Срок - месяц. Новый счетчик нам не по карману. А в электросетях говорят, что им не выделяют деньги на счетчики. И вообще, что это не их забота. Ну, если не их, то чья?

Группа пенсионеров
г. Миллерово, Ростовская обл.

Вы пользуетесь электричеством по так называемому договору энергоснабжения. С гражданином, использующим энергию для бытовых нужд, "договор считается заключенным с момента первого фактического подключения абонента к сети" **(ст. 540 ГК РФ).**

Вас подключили, значит, вступили с вами в договорные отношения, а раз так, должны выполнять по отношению к вам свои обязательства:

"...обязанность обеспечивать надлежащее техническое состояние и безопасность энергетических сетей, а также приборов учета потребления энергии возлагается на энергоснабжающую организацию, если иное не установлено законом или иными правовыми актами" **(ст. 543 ГК РФ).**

У электросетей появились сомнения относительно технического состояния ваших счетчиков?

В таком случае энергоснабжающая организация рассчитывает свои сомнения за собственный счет.

Член семьи. Кто он?

В моей семье 5 человек (я, муж, дочь, внук и внучка). В 1996 году при штурме Грозного мы бежали из города. Потеряли всё. За скромную компенсацию купили дом (36 кв. м), в котором проживаем всей семьей. Я, как пострадавшая от политических репрессий, имею льготы по оплате жилья и коммуналки. Мои льготы по закону распространяются на всех членов семьи, но УСЗН отказывается признать членами семьи моих внуков (учащихся). Вот какое письмо пришло из донецкого УСЗН:

"...льготы по жилищно-коммунальным услугам предоставляются вам как реабилитированной и членам вашей семьи: супругу и дочери, внуки же являются членами семьи вашей дочери и находятся на ее иждивении. Факт совместного проживания с внуками и ведения с ними общего хозяйства может быть доказан вами в судебном порядке".
Насколько правомочно это требование?

Т.Н.ЧУМАКОВА
г. Донецк, Ростовская обл.

Решение вашей проблемы упирается в нежелание УСЗН считаться с **Кодексом о браке и семье** и рядом других законов. В Кодексе перечислены признаки, определяющие членов семьи. Это брачные и родственные отношения. Общая материальная база. Взаимопомощь. Взаимные права и обязанности личного и имущественного характера. Совместное проживание. Ведение общего хозяйства.

Круг членов семьи определяется не только семейным, но и гражданским, трудовым и финансовым правом. Отсюда конкретные права и обязанности членов семьи (жилищные, пенсионные и т. д.). По семейному праву членами семьи считаются супруги, родители, дети, другие близкие родственники, усыновители, усыновленные и даже иные лица, связанные общей семейной жизнью или воспитанием (отчим, мачеха, пасынок, падчерица, фактический воспитатель и воспитанник (**ст. ст. 80, 81, 85 КоБС**).

Сказанного вполне достаточно для того, чтобы не гонять вас по судам, а удовлетвориться документами, подтверждающими, что внуки - это ваши внуки. И факт их совместного проживания с вами.

Сомнения (если они есть) относительно общей материальной базы и взаимопомощи разрешаются **комиссионным обследованием вашего жилища работниками УСЗН. С составлением соответствующего акта.**

Интуиция подсказывает, что надо вести себя порядочно. Зачем? Никто не знает. Но надо.

Субсидия и автомобиль

В моей семье трое. Муж получает 1200 рублей в месяц. Я ухаживаю за ребенком. Мой доход - детское пособие.

Тем не менее нам отказали в получении субсидии, потому что муж имеет автомобиль. Он приобрел машину до женитьбы.

Правомочен ли отказ в субсидии?

Фамилию, пожалуйста, не указывайте.

А.К.

с. Развильное, Песчанокопский р-н, Ростовская обл.

Адресные субсидии по оплате жилья и коммунальных услуг устанавливают после предъявления необходимых документов. Это - справка из паспортного стола о составе семьи и занимаемой площади, справка о всех доходах каждого члена семьи (о зарплате - с места работы, о пенсии - из отделения ПФ, о пособиях - из отдела соцзащиты, о стипендиях - из вуза и т. п.).

Право на субсидию имеют граждане, у которых совокупный доход семьи на одного человека не превышает установленный в регионе прожиточный минимум.

Наличие автомобиля (как и другой техники) - не повод для отказа в субсидии. Скорее всего, ваш автомобиль считают источником неучтенного дохода. Поэтому вашему супругу надо доказать обратное.

Налог на слово "квартира"

Мне по наследству досталась часть квартиры. Налоговая инспекция требует заплатить налог со стоимости этой части. Я инвалид II группы. Насколько я знаю, с инвалидов такой налог не берут. Но в инспекции говорят, что не облагается наследуемый дом, а о квартире закон умалчивает.

Л.С.СИВОЛОБ

г. Пролетарск, Ростовская обл.

Налогообложение наследства регламентирует Закон № 2020-1 "О налоге с имущества, переходящего в порядке наследования или дарения" от 12.12.1991 года. Статья 4 Закона освобождает жилые дома и транспортные средства от налогов, если их наследуют инвалиды I и II групп. Поскольку слово "квартира" в тексте Закона отсутствовало, инвалидам отказывали в льготе при наследовании квартир.

Эту проблему решил Конституционный суд в Определении № 13-О от 7.02.2002 года.

Суд определил, что понятия "жилой дом" и "квартира" имеют равный правовой статус. И поэтому положение статьи 4 о жилом доме не может служить основанием для отказа инвалидам в освобождении от уплаты налога на переходящую в их собственность по наследству квартиру. Согласно Определению, конституционно-правовой смысл данного положения является общеобязательным и исключает любое иное его истолкование в правоприменительной практике.

Приказом МНС России № БГ-3-04/434 от 14.08.2002 года внесены изменения и дополнения в Инструкцию Госналогслужбы России. С указанной даты налог со стоимости как жилых домов, так и квартир, переходящих в порядке наследования инвалидам I и II групп, не взимается.



- Привет, Наташка!

Что в имени тебе моём?

Моё имя Наталия. Так написано в свидетельстве о рождении. Но если заглянуть в мой старый паспорт, я - Наталья. Возможно, при оформлении паспорта невнимательно прочитали имя в свидетельстве. Или решили, что это одно и то же имя. Я думала так же.

В новый паспорт моё имя вписали из свидетельства о рождении буква в букву. И пояснили, что Наталия и Наталья разные имена. В одночасье документы стали недействительными. А мои дети - не моими. Тупик.

Неужели это разные имена? Что делать?

КОПЫЛОВА

ст-ца Каргинская, Боковский р-н, Ростовская обл

Действительно, Наталия и Наталья разные имена. Вы прожили значительную часть жизни Натальей. Логичнее ею и остаться. Есть **закон об актах гражданского состояния № 143 от 15.11.1987 г.** Закон допускает внесение исправлений и изменений в записи этих актов. Заявление подается в орган загса по месту жительства или по месту хранения записи. Перемену имени регистрируют путем внесения изменений в записи актов гражданского состояния. Аннулируют ранее выданные свидетельства и выдают взамен них новые свидетельства с учетом внесенных в записи изменений **(ст. 158 СК РФ).**

«Сказал, что я тут никто»

В 1998 году предприниматель без образования юридического лица дал мне расписку (копию прилагаю):

"Я, Селиверстов Александр Александрович, вместе с Макаровой Екатериной Прокофьевной приобрели торговый павильон и затратили на него каждый из нас по 7 000 000 (семь миллионов) рублей и по 3 000 000 (три миллиона) рублей сложились на товар.

В случае раздела обязуюсь всё разделить пополам".

Расписка подписана Селиверстовым и его женой. Заверена печатью индивидуального предпринимателя.

И вот 1 декабря 2002 года Селиверстов сказал мне, что я тут никто. Павильон оформлен на него. Доходы делили поровну.

Принадлежит ли мне половина павильона и половина товара, находящегося в обороте на 01.12.2002 года?

Е.П.МАКАРОВА

п. Розет, Красносулинский р-н, Ростовская обл.

Расписку можно рассматривать как заключенный между вами в простой письменной форме договор о совместной деятельности. Для чего вы приобрели совместную собственность (торговый павильон) и образовали за счет взносов первичный совместный капитал.

Тем, что доходы с оборота капитала делились поровну, Селиверстов узаконил ваши фактические правоотношения. И теперь он не может отказаться от своих обязательств по отношению к вам. Так что половина павильона и половина товара на указанную дату принадлежат вам на праве собственности.

Чтобы убедиться в этом, надо обратиться в **Арбитражный суд,** который рассматривает подобные экономические споры на основании **статей 27 и 33 АПК.**

«Подписал в подпитии»

У меня муж выпивоха. В подпитии он подписал бумагу, которая оказалась договором купли-продажи земельного участка. Можно ли вернуть землю?

Л.В.С.(полная фамилия - в редакции)

г. Сальск, Ростовская обл.

Сделка, совершенная дееспособным гражданином, но находившимся в момент ее совершения в таком состоянии, когда он не был способен понимать значение своих действий, может быть признана судом недействительной. Иск должен подать ваш муж. Либо вы, если сделка нарушила ваши права и интересы. (Земельный участок - собственность мужа? Или совместная собственность супругов?) Причина, которая вызвала неспособность мужа понимать происходящее, правового значения не имеет. (В том смысле, что судья не вправе отказать в иске фразой "не надо было пить").

После вступления решения суда в силу покупатель будет обязан вернуть землю.

Вы просили адрес

♦ **Министерство внутренних дел РФ:** 117049, Москва, ул. Житная, 16.

♦ **Общественная приемная Комиссии по правам человека при Президенте РФ:** 103132, Москва, Ипатьевский переулок,4/10, телефон: (095) 268-13-21.

♦ **Уполномоченный по правам человека в Волгоградской области Таранцов Михаил Александрович:** 400098, Волгоград, пр. Ленина, 9, телефон: (8442) 93-64-43.

Календарь здоровья

5-7 мая. Уязвимы область груди, печень. Велика вероятность пищевых, алкогольных, лекарственных отравлений.

Противопоказаны плановые операции на желудке и аборты! Благоприятно лечение зубов.

От водных процедур лучше отказаться.

6 мая. Любое заболевание, возникшее в этот день, приобретает затяжной, хронический характер и поддается лечению с трудом.

Снижен иммунитет, ослаблена работа надпочечников, возможны кожные заболевания, головные боли, обострения болезней почек, хронического насморка. Не переохлаждайтесь!

7 мая. Уязвим желудок, поэтому сегодня и 8-10 мая не увлекайтесь спиртными напитками, а также лекарствами, травмирующими желудок (особенно аспирином). Полезны легкая диета и минеральная вода, из которой удален углекислый газ.

8 мая. Уязвимы область спины, позвоночник. Возможны боли в сердце, тахикардия (учащенное сердцебиение), гипертонические кризы. Постарайтесь снизить нагрузки на организм до минимума. Не нервничайте по пустякам, не перенапрягайте головной мозг.

9 Мая. Действительны рекомендации предыдущего дня. Желательно принять препараты, содержащие калий, или пожевать сушеные абрикосы, попить яблочного уксуса (2 чайные ложки - на стакан воды).

Очень полезно совершить неспешную прогулку по свежему воздуху.

10 мая. Возможны обострения диабета, панкреатита. Не употребляйте тяжелую, жирную пищу!

Наилучший день для бани (кому она, разумеется, не противопоказана).

11 мая. Ослаблены печень и желчный пузырь. Для коррекции их состояния полезно подолгу смотреть на предметы сине-зеленого цвета, побыть на легком ветерке, чаще проветривать комнаты.

День, благоприятный для выведения мозолей, очищения стоп ног от ороговевших участков кожи.

Хорошо сегодня начинать лечебное 24-36-часовое голодание или устроить разгрузочный день.

Желаем вам доброго расположения духа, хорошего самочувствия!

Говорят, по новому закону можно производить самогон в любом количестве. И даже продавать по свободной цене (сколько запросишь). Вроде как нынешняя власть не возражает против такого предпринимательства.

Правду ли говорят или это домыслы?

АНТИПИНА
х. Крымский, Усть-Донецкий р-н, Ростовская обл.



Рис. В. Фёдорова

Сивуха в законе

Ответ на ваш вопрос содержится **в постановлении Правительства РФ № 1088 от 26.09-1994 "Об утверждении порядка розничной торговли алкогольными напитками на территории РФ".**

Постановление разрешает продавать алкоголь не только предприятиям и организациям любой формы собственности, но и гражданам - предпринимателям. Очевидно, последнее обстоятельство и провоцирует слухи о вседозволенности в производстве и реализации спиртных напитков. **На самом деле торговля ими должна осуществляться на основании лицензии.** Качество "огненной жидкости" должно соответствовать строгим требованиям стандартов и технических условий. Обязательно наличие товарно-транспортной документации, заверенной печатью и подписью изготовителя или поставщика. А также информации о сертификате соответствия с указанием учетного и регистрационного номеров (орган, выдавший сертификат; срок его действия).

Пункт 6 утвержденного "порядка" приводим целиком:

"Разрешается продажа в розничной торговле следующих видов сертифицированной в установленном порядке алкогольной продукции: водки, ликеро-водочных изделий, коньяков (бренди), кальвадосов, вина виноградного, плодово-ягодного, крепких виноградных и плодовых напитков, шампанских и игристых вин, пива.

Продажа иных видов алкогольсодержащей продукции (спирт питьевой, в том числе импортный, винный спирт, спирт этиловый ректификат, спирт этиловый сырец, спирт этиловый ректификат из непищевого сырья, плодово-ягодные спиртованные виноматериалы) в розничной торговле не разрешается, кроме спирта питьевого в районах Крайнего Севера".

И наконец, **запрещается продавать алкогольные напитки без четкой маркировки, позволяющей установить предприятие-изготовитель. Без этикеток. Без марок акцизного сбора.** И так далее.

Как видите, **производство и продажу самогона никак не отнесешь к законному предпринимательству.**

Зато **сивуха подпадает под статьи 234 и 238 Уголовного кодекса РФ.** Одна статья о незаконном обороте сильнодействующих веществ в целях сбыта. А другая - о выпуске и продаже товаров, не отвечающих требованиям безопасности.

"Ушли" годы ухода

Я ухаживала 8 лет за братом моего мужа. Он заболел в армии, проходя срочную службу. Диагноз - шизофрения. Армия отказалась от каких-либо обязательств по отношению к нему. После смерти его родителей он остался со старшим братом (моим мужем). Недееспособному человеку дали II группу, но мой деверь в 47 лет выглядел глубоким стариком.

Я начала оформлять пенсию. Мне сказали, что нужно было зарегистрировать уход в собесе. Тогда эти 8 лет вошли бы в трудовой стаж. А задним числом нельзя.

Неужели нет законного способа включить годы ухода в мой стаж?

Л.Н.БЕСПОРОЧНАЯ
с. Ленинка, Зерноградский р-н, Ростовская обл.

В действующем пенсионном законодательстве понятие **"трудовой стаж"** не используется. При исчислении пенсии определяют **"страховой стаж"** - периоды работы, за которые уплачивались страховые взносы в Пенсионный фонд.

В виде исключения в страховой стаж засчитывается и иная деятельность, в частности, "период ухода, осуществляемого трудоспособным лицом за инвалидом I группы, ребенком-инвалидом или за лицом, достигшим возраста 80 лет" **(п. 6, ст. 11 ФЗ "О трудовых пенсиях в РФ).**

Кроме того, **и в положении о порядке подтверждения трудового стажа № 190 от 04.10.1991 г.**, как и в новом законе, речь идет о периоде ухода за инвалидом I группы. А ваш деверь все 8 лет официально считался инвалидом второй группы.

«У сына плохо со зрением»

Моему сыну 10 лет. У него плохо со зрением. Очки с линзами (+5). На медкомиссии в школе дали совет оформить его на группу инвалидности по зрению.

Когда я обратилась за направлением, мне сказали, что детям группа не положена.

Как это понимать?

Л.Ю.БОЛДЫРЕВА
пос. Керчинский, Усть-Донецкий р-н, Ростовская обл.

Положение о признании лица инвалидом не предусматривает группы инвалидности для детей. **В зависимости от степени расстройства функций организма и ограничений жизнедеятельности лицу в возрасте до 18 лет устанавливается категория "ребенок-инвалид" на срок один год, два года или до достижения им совершеннолетия** *(п. 20 в редакции Постановления Правительства РФ № 820 от 26.10.2000 г.).*

Направление на медико-социальную экспертизу дает учреждение здравоохранения или орган социальной защиты населения. Экспертиза производится в государственном или муниципальном лечебно-профилактическом учреждении. В случае отказа в направлении на экспертизу вы имеете право обратиться в бюро медико-социальной экспертизы самостоятельно. Разумеется, при наличии документов, подтверждающих ограничение по зрению у вашего ребенка.

Понедельник, 5 мая

06.00 Доброе утро
09.00, 12.00, 15.00, 18.00 Новости
09.15 Худ.фильм "ДОМ НА КЭРРОЛЛ-СТРИТ"
11.10, 16.25, 23.55 Фабрика звезд
11.40 Следствие ведет Колобков
12.15 Худ.фильм "ВОЙНА НА ЗАПАДНОМ НАПРАВЛЕНИИ", 3 серия
13.45 Непутевые заметки
14.00 Док. детектив "Хроника одного убийства"
14.30 Путешествия натуралиста
15.15 Солдаты свободы
16.05 Док. сериал "Дикие штучки"
17.00 Большая стирка
18.30 Шутка за шуткой
19.00 Жди меня
20.00 Кто хочет стать миллионером?
21.00, 23.30 Время
21.40 Худ.фильм "ЖЕНСКАЯ ЛОГИКА", 1 серия
22.45 Тайны века
00.10 Я хочу клонировать свою маму
00.40 Теория невероятности
01.10 Реальная музыка



05.45 Доброе утро, Россия
08.45 Худ.фильм "ПОСЛЕДНИЙ КИНОГЕРОЙ"
11.00, 14.00, 17.00, 20.00, 05.00 Вести
11.20 Короткое замыкание
12.20 Сериал "АРАБСКИЙ ПРИНЦ"
13.15 Городок
13.30 Неделя в городе
14.20 Что хочет женщина
15.10 Сериал "ТРОЕ ПРОТИВ ВСЕХ – 2"
16.15, 04.05 Агентство одиноких сердец
16.45 Экспертиза
17.20, 20.30 Вести-Москва
17.55 Футбол. Чемпионат России. ЦСКА – "Локомотив" (Москва)
20.50 Спокойной ночи, малыши!
20.55 Худ.фильм "ДЕТИ ПОНЕДЕЛЬНИКА"
22.55 Худ.фильм "ОТЧАЯННЫЕ МЕРЫ"
01.00 Футбол России
01.35 Худ.фильм "ПРИНЦЕССА И ВОИН"
03.50 Дорожный патруль
04.30, 05.15 Канал "Евроньюс"



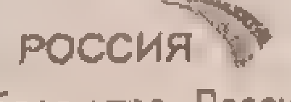
06.00 Утро на НТВ
08.55 Сериал "КЛАН СОПРАНО"
10.00, 11.00, 12.00, 14.00, 17.00, 19.00 Сегодня
10.20 Погода на завтра
10.25 Док. сериал "Преступление и наказание"
11.05 Док. сериал "Экстремальный контакт"
11.35 Профессия – репортер
12.05 Худ.фильм "ЛАНДЫШ СЕРЕБРИСТЫЙ"
13.45 Криминал
14.05 Широка страна
14.35 Сериал "ОНА НАПИСАЛА УБИЙСТВО"
15.35 Принцип "Домино"
17.05, 20.50 Сериал "УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ"
[illegible] малыши!
[illegible] "СВОБОДНАЯ ЖЕНЩИНА"
22.00 Страна и мир
22.35 Сериал "СЕКС В БОЛЬШОМ ГОРОДЕ"
23.20 Док.сериал "Российская империя". Екатерина II



06.00, 09.00 Док. сериал "Завтрак с "Дискавери"
07.00, 07.25, 07.50, 08.10, 12.30, 12.50 Мультфильмы
08.30, 13.30 ТВ-Клуб
08.45 Медицинское обозрение
10.05 Худ.фильм "ЖАНДАРМ НА ПРОГУЛКЕ"
13.15 Наши песни
14.00 Сериал "МАЙАМИ СЭНДС"
15.00, 19.00 Служба Личных Новостей
15.30 Сериал "ЖЕНСКИЕ ШАЛОСТИ"
16.00 Сериал "ПЕРВАЯ ВОЛНА"
17.00, 20.00, 23.35 Окна
18.00, 00.40 Бремя денег
19.30, 23.05 Москва: инструкция по применению
21.00 Худ.фильм "ЖАНДАРМ И ИНОПЛАНЕТЯНЕ"
01.40 Империя страсти
02.25 Сериал "МАЙАМИ СЭНДС"

Вторник, 6 мая

06.00 Доброе утро
09.00, 12.00, 15.00, 18.00, 02.00 Новости
09.15 Шутка за шуткой
10.05, 21.40 Худ.фильм "ЖЕНСКАЯ ЛОГИКА", 2 серия
11.05, 16.25, 23.55 Фабрика звезд
11.35 Мультфильм
12.15 Худ.фильм "ВОЙНА НА ЗАПАДНОМ НАПРАВЛЕНИИ", 4 серия
13.45 Непутевые заметки
14.00 Я хочу клонировать свою маму
14.30 Теория невероятности
15.15 Солдаты свободы
16.05 Док. сериал "Дикие штучки"
17.00 Большая стирка
18.30 Владимир Этуш: "Шляпу сними..."
19.00 Сериал "ЗЕМЛЯ ЛЮБВИ, ЗЕМЛЯ НАДЕЖДЫ"
20.00 Слабое звено
21.00, 23.30 Время
22.45 Док.фильм "Обыкновенный терроризм", фильм 1
00.10 На футболе
00.40 Русский экстрим
01.10 Апология
02.15 Сер[illegible]



05.45 Доброе утро, Россия
08.45 Худ.фильм "КОЛЛЕГИ"
10.45, 17.20, 19.50 Дежурная часть
11.00, 14.00, 17.00, 20.00, 05.00 Вести
11.20 Короткое замыкание
12.20 Сериал "АРАБСКИЙ ПРИНЦ"
13.15, 16.45 Экспертиза
13.30 Колоссальное хозяйство
13.45, 18.20, 20.30 Вести-Москва
14.20 Что хочет женщина
15.10 Сериал "ТРОЕ ПРОТИВ ВСЕХ – 2"
16.15, 03.40 Агентство одиноких сердец
17.50, 01.35 Дорожный патруль
18.50 Сериал "КОМИССАР РЕКС"
20.50 Спокойной ночи, малыши!
20.55 Худ.фильм "ТЫ У МЕНЯ ОДНА"
23.00 День радио
01.50 Горячая десятка
02.50 Сериал "ТВИН ПИКС"
04.05, 05.15 Канал "Евроньюс"



06.00 Утро на НТВ
08.50, 19.35 Сериал "СВОБОДНАЯ ЖЕНЩИНА"
10.00, 11.00, 12.00, 14.00, 17.00, 19.00 Сегодня
10.20 Погода на завтра
10.25 Внимание: розыск!
11.05 Кулинарный поединок
12.05 Худ.фильм "АНКОР, ЕЩЕ АНКОР!"
14.05 Широка страна
14.35 Сериал "ОНА НАПИСАЛА УБИЙСТВО"
15.30 Принцип "Домино"
17.05, 20.50 Сериал "УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ"
18.20 Док. сериал "Преступление и наказание"
22.00 Страна и мир
22.35 Футбол. Лига Чемпионов. 1/2 финала. "Реал" – "Ювентус"
00.40 Худ.фильм "НОЧНОЙ ВИЗИТ"
01.55 Ночь



06.00, 09.00 Док. сериал "Завтрак с "Дискавери"
07.00, 07.25, 07.50, 08.10, 12.10, 12.30, 12.50 Мультфильмы
08.30 Мамина школа
10.05 Худ.фильм "ЖАНДАРМ И ИНОПЛАНЕТЯНЕ"
13.15 Наши песни
13.30 ТВ-клуб
14.00 Сериал "МАЙАМИ СЭНДС"
15.00, 19.00 Служба Личных Новостей
15.30 Сериал "ЖЕНСКИЕ ШАЛОСТИ"
16.00 Сериал "ПЕРВАЯ ВОЛНА"
17.00, 20.00, 23.50 Окна
18.00, 00.50 Бремя денег
19.30, 23.20 Москва: инструкция по применению
21.00 Худ.фильм "ЖАНДАРМ И ЖАНДАРМЕТКИ"
01.50 Империя страсти
02.35 Сериал "МАЙАМИ СЭНДС"

Среда, 7 мая

06.00 Доброе утро
09.00, 12.00, 15.00, 18.00, 02.00 Новости
09.15, 19.00 Сериал "ЗЕМЛЯ ЛЮБВИ, ЗЕМЛЯ НАДЕЖДЫ"
10.10 Худ.фильм "ЖЕНСКАЯ ЛОГИКА", 2 серия
11.05, 16.25, 23.55 Фабрика звезд
11.35 Мультфильм
12.15 Худ.фильм "ВОЙНА НА ЗАПАДНОМ НАПРАВЛЕНИИ", 5 серия
13.40 Смак
14.00 Русский экстрим
14.30 Док. сериал "Тайны забытых побед"
15.15 Солдаты свободы
16.05 Док. сериал "Дикие штучки"
17.00 Большая стирка
18.30 Смехопанорама
20.00 Основной инстинкт
21.00, 23.30 Время
21.40 Худ.фильм "У ОПАСНОЙ ЧЕРТЫ"
00.10 Ударная сила
00.40 Формула власти
01.25 Апология
02.15 Сериал "Пришелец"



05.45 Доброе утро, Россия
08.45 Худ.фильм "БЕЗ СРОКА ДАВНОСТИ"
10.40, 17.20, 19.50 Дежурная часть
11.00, 14.00, 17.00, 20.00, 05.00 Вести
11.20 Короткое замыкание
12.20 Сериал "АРАБСКИЙ ПРИНЦ"
13.15, 16.45 Экспертиза
13.30 Вся Россия
13.45, 18.20, 20.30 Вести-Москва
14.20 Что хочет женщина
15.10 Сериал "ТРОЕ ПРОТИВ ВСЕХ – 2"
16.15, 03.10 "Агентство одиноких сердец"
17.50, 02.00 Дорожный патруль
18.50 Сериал "КОМИССАР РЕКС"
20.50 Спокойной ночи, малыши!
20.55 Праздничный концерт, посвященном Дню радио
23.15 Худ.фильм "МЫ НЕ АНГЕЛЫ"
01.30 Синемания
02.15 Сериал "ТВИН ПИКС"
03.35, 05.15 Канал "Евроньюс"



06.00 Утро на НТВ
08.50, 19.35 Сериал "СВОБОДНАЯ ЖЕНЩИНА"
10.00, 11.00, 12.00, 14.00, 17.00, 19.00 Сегодня
10.20 Погода на завтра
10.25 Док. сериал "Преступление и наказание"
11.05 Растительная жизнь
11.35 Вы будете смеяться!
12.05 Худ.фильм "ПАРОЛЬ ЗНАЛИ ДВОЕ"
13.40 Криминал
14.05 Широка страна
14.35 Сериал "ОНА НАПИСАЛА УБИЙСТВО"
15.35 Принцип "Домино"
17.05, 20.50 Сериал "УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ"
18.20 Чистосердечное признание
22.00 Страна и мир
22.35 Футбол. Лига Чемпионов. 1/2 финала. "Милан" – "Интер" (Италия)
00.40 Худ.фильм "ТРЕТИЙ НЕ ЛИШНИЙ"
02.00 Ночь



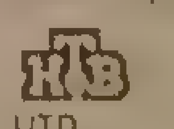
06.00, 09.00 Док. сериал "Завтрак с "Дискавери"
07.00, 07.25, 07.45, 08.10, 12.20, 12.30, 12.50 Мультфильмы
08.30, 13.30 ТВ-Клуб
10.00 Худ.фильм "ЖАНДАРМ И ЖАНДАРМЕТКИ"
13.15 Наши песни
14.00 Сериал "МАЙАМИ СЭНДС"
15.00, 19.00 Служба Личных Новостей
15.30 Сериал "ЖЕНСКИЕ ШАЛОСТИ"
16.00 Сериал "ПЕРВАЯ ВОЛНА"
17.00, 20.00, 23.55 Окна
18.00, 00.55 Бремя денег
19.30, 23.25 Москва: инструкция по применению
21.00 Худ.фильм "КОНВОЙ"
01.55 Империя страсти
02.45 Сериал "МАЙАМИ СЭНДС"

Четверг, 8 мая

06.00 Доброе утро
09.00, 12.00, 15.00, 18.00 Новости
09.15 Худ.фильм "МЕРСЕДЕС" УХОДИТ ОТ ПОГОНИ"
10.35 Сканер
11.05, 16.25 Фабрика звезд
11.35 Мультфильм
12.15 Худ.фильм "ВОЙНА НА ЗАПАДНОМ НАПРАВЛЕНИИ", 6 серия
13.40 Непутевые заметки
14.00 Ударная сила
14.30 Валерий Брумель. "Жизнь выше планки"
15.15 Солдаты свободы
16.05 Док. сериал "Дикие штучки"
17.00 Большая стирка
18.30 Док. детектив "Карты. Деньги. Автомобили"
19.00 Сериал "ЗЕМЛЯ ЛЮБВИ, ЗЕМЛЯ НАДЕЖДЫ"
19.50 Поле чудес
21.00 Время
21.40 Праздничный концерт "Родина, спасенная тобой"
23.25 Худ.фильм "ОТРЯД ОСОБОГО НАЗНАЧЕНИЯ"
00.50 Худ.фильм "СПОСОБНЫЙ УЧЕНИК"



05.45 Доброе утро, Россия
08.45 Худ.фильм "ВОЗВРАТА НЕТ"
10.45, 19.50 Дежурная часть
11.00, 14.00, 17.00, 20.00, 05.00 Вести
11.20 Короткое замыкание
12.20 Сериал "АРАБСКИЙ ПРИНЦ"
13.15, 16.45 Экспертиза
13.30 Вся Россия
13.45, 17.20, 20.30 Вести-Москва
14.20 Концерт Кубанского казачьего хора
15.15 Комната смеха
16.15, 03.55 Агентство одиноких сердец
17.50 Сольный концерт Дмитрия Хворостовского в Государственном Кремлевском дворце
20.50 Спокойной ночи, малыши!
20.55 Худ.фильм "ИВАН ВАСИЛЬЕВИЧ МЕНЯЕТ ПРОФЕССИЮ"
22.50 Клуб "Театр + ТВ"
00.45 Худ.фильм "ТОРПЕДОНОСЦЫ"
02.45 Дорожный патруль
03.05 Сериал "ТВИН ПИКС"
04.20, 05.15 Канал "Евроньюс"



06.00 Утро на НТВ
08.05, 19.30 Сериал "СВОБОДНАЯ ЖЕНЩИНА"
10.00, 11.00, 12.00, 14.00, 17.00, 19.00 Сегодня
10.20 Погода на завтра
10.25 Чистосердечное признание
11.05 Квартирный вопрос
12.05 Худ.фильм "ЕДИНСТВЕННАЯ ДОРОГА"

[illegible]
[illegible]
[illegible]
15.35 Принцип "Домино"
17.05 Сериал "УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ"
18.20 Очная ставка
20.40 Худ.фильм "ЭКИПАЖ МАШИНЫ БОЕВОЙ"
22.00 Страна и мир
22.40 Сериал "СЕКС В БОЛЬШОМ ГОРОДЕ"
23.25 Док.сериал "Российская империя". Павел I
00.30 Худ.фильм "ЖАВОРОНОК"
02.15 Ночь

ТНТ

06.00, 09.00 Док. сериал "Завтрак с "Дискавери"
06.55, 07.20, 07.45, 08.05, 12.30, 12.50 Мультфильмы
08.30, 13.30 ТВ-Клуб
10.00 Худ.фильм "КОНВОЙ"
13.15 Наши песни
14.00 Сериал "МАЙАМИ СЭНДС"
15.00, 19.00 Служба Личных Новостей
15.30 Сериал "ЖЕНСКИЕ ШАЛОСТИ"
16.00 Сериал "ПЕРВАЯ ВОЛНА"
17.00, 20.00, 23.45 Окна
18.00, 00.45 Запретная зона
19.30, 23.15 Москва: инструкция по применению
21.00 Худ.фильм "ДВОЕ У МОРЯ"
01.45 Империя страсти
02.30 Сериал "МАЙАМИ СЭНДС"

Пятница, 9 мая

1

06.00, 08.00, 15.00 Новости
06.10 Худ.фильм "РОДНАЯ КРОВЬ"
07.40 Док.фильм "Темная ночь"
08.10, 10.55, 14.00 День Победы: праздничный канал
10.00 Москва. Красная площадь. Военный парад, посвященный Дню Победы
11.30 Худ.фильм "ОНИ СРАЖАЛИСЬ ЗА РОДИНУ", 1 и 2 фильмы
15.10 Док.фильм "Танк Т-34. Оружие Победы"
15.35 Худ.фильм "ДЕЙСТВУЙ ПО ОБСТАНОВКЕ"
16.45 Концерт группы "Любэ": "Давай за!"
17.25 Худ.фильм "В БОЙ ИДУТ СТАРИКИ"
18.55 "Светлой памяти павших в борьбе против фашизма". Минута молчания
19.00 Праздничный концерт "Песни победы"
21.00 Время
21.25, 22.10 Худ.фильм "ОФИЦЕРЫ" (с продолжением)
22.00 Москва. Праздничный салют в честь Дня Победы
23.05 Худ.фильм "В ПОСЛЕДНЮЮ ОЧЕРЕДЬ"
00.30 Худ.фильм "КРЕПОСТЬ"
02.00 Худ.фильм "ПОСТАРАЮСЬ ОСТАТЬСЯ ЖИВЫМ"

РОССИЯ

06.00 Худ.фильм "ОТЕЦ СОЛДАТА"
07.30 Фестиваль солдатской песни "Виктория"
08.35 Худ.фильм "КРЕПКИЙ ОРЕШЕК"
09.55 Москва. Красная площадь. Военный парад, посвященный 58-й годовщине Победы в Великой Отечественной войне 1941-1945гг
10.45 Традиционный сбор. Военно-полевой романс
11.30 Худ.фильм "ЧИСТОЕ НЕБО"
13.15 Док. сериал "Оружие России"
14.00, 20.00, 05.00 Вести
14.20 Худ.фильм "ЛЮБОВЬ ЗЕМНАЯ"
15.55 Худ.фильм "СУДЬБА"
18.50 Светлой памяти павших в борьбе против фашизма. Минута молчания
19.05, 20.15 Худ.фильм "ЗВЕЗДА"
20.55 Праздничный концерт, посвященный Дню Победы
22.05 Концерт "Смотрите, удивляйтесь, веселитесь!"
00.25 Худ.фильм "МЕЧЕНЫЕ"
03.00 Сериал "ТВИН ПИКС"
03.55, 05.15 Канал "Евроньюс"

НТВ

07.00, 08.35, 09.45, 10.05, 12.25, 16.05 ТЕЛЕМАРАФОН "БУДЕМ ЖИТЬ!"
07.15 Сериал "НЕБЕСНЫЙ ТИХОХОД"
08.00, 15.00, 16.00, 17.00 Сегодня
08.05 Сериал "НЕБЕСНЫЙ ТИХОХОД"
09.00, 10.00 Красная площадь. Прямое включение
09.05 Людмила Зыкина "Военные песни"
10.55 Худ.фильм "ЗВЕЗДА"
13.15 Док.фильм "И ничего больше"
14.25, 15.05 Худ.фильм "АТА-БАТЫ, ШЛИ СОЛДАТЫ..." (с продолжением)
17.20 Док.фильм "Военной музыки оркестр"
17.45 Док.фильм "Цель – Кижи"
18.00, 19.00 Худ.фильм "В АВГУСТЕ 44-ГО..." (с продолжением)
18.55 Светлой памяти павших в борьбе против фашизма. Минута молчания
20.00, 22.05 Праздничный концерт в ГЦКЗ "Россия"
22.00 Салют в честь 58-й годовщины Великой победы. Прямое включение
22.55 Худ.фильм "ПУШКИ ОСТРОВА НАВАРОН"
01.50 Худ.фильм "ПРИВАЛ СТРАННИКОВ"

ТНТ

06.00 Док. сериал "Завтрак с "Дискавери"
07.05, 07.30, 07.55, 08.15, 12.05, 12.30, 12.50 Мультфильмы
08.30, 13.30 ТВ-Клуб
09.00, 17.00, 20.05, 23.15 Звезды комедий военных лет
09.55 Худ.фильм "ЗОЛУШКА"
13.15 Наши песни
14.00 Сериал "МАЙАМИ СЭНДС"
15.00, 19.05 Служба Личных Новостей
15.30 Сериал "ЖЕНСКИЕ ШАЛОСТИ"
16.00 Сериал "ПЕРВАЯ ВОЛНА"
18.00, 00.10 Запретная зона
18.50 Светлой памяти павших в борьбе против фашизма. Минута молчания
19.35, 22.45 Москва: инструкция по применению
21.00 Худ.фильм "ВОЗДУШНЫЙ ИЗВОЗЧИК"
01.10 Империя страсти
01.55 Сериал "МАЙАМИ СЭНДС"

Суббота, 10 мая

1

06.00, 07.00, 10.00, 14.00, 18.00 Новости
06.10 Сериал "СИЛЬНЫЕ ДУХОМ", 1 серия
07.10 Сериал "СИЛЬНЫЕ ДУХОМ", 1 серия
08.00 Сериал "ТВИНИСЫ"
08.20 Играй, гармонь солдатская!
09.00 Слово пастыря
09.15 Здоровье
10.10 Смак
10.30 Возвращение домой
11.10 Смехопанорама
11.50 Док.фильм "Крылья. Русские асы"
12.20 Док.фильм "Обозная война"
13.05 Умницы и умники
13.35 Мультфильм
14.10 Русская рулетка
15.05 Чтобы помнили...
15.50 Худ.фильм "ДЖОКЕРЪ"
18.10 Шутка за шуткой
18.55 Практическая магия
19.55 Кто хочет стать миллионером?
21.00 Время
21.25 Фабрика звезд
22.45 Худ.фильм "МЕТРО"
00.55 Худ.фильм "СПИСОК ШИНДЛЕРА"

РОССИЯ

06.00 Худ.фильм "КОМАНДИР СЧАСТЛИВОЙ "ЩУКИ"
07.35, 07.45 Мультфильмы
08.05 Здоровье
08.40 Золотой ключ
09.00 Сборная России
09.30 Военная программа
09.55 Утренняя почта
10.30 Сто к одному
11.25 Сам себе режиссер
12.25 Гейдар Алиев. Кремлевский эпизод
13.10 Клуб сенаторов
14.00, 20.00, 05.00 Вести
14.20 Худ.фильм "ЖЕНЯ, ЖЕНЕЧКА И "КАТЮША"
16.00 Футбол. Чемпионат России. "Динамо" (Москва) – "Зенит" (Санкт-Петербург)
18.00 Концерт, посвященном юбилею Леонида Рошаля
20.25 Аншлаг
21.20 Худ.фильм "КЕЙТ И ЛЕО"
23.40 Худ.фильм "ПИСЬМА К ЭЛЬЗЕ"
02.10 Худ.фильм "4 ЭТАЖ"
04.05 Сериал "КЛОУН"
05.15 Канал "Евроньюс"

НТВ

06.35 Сериал "ГОЛУБОЕ ДЕРЕВО"
07.20, 08.05 Худ.фильм "В ШЕСТЬ ЧАСОВ ВЕЧЕРА ПОСЛЕ ВОЙНЫ"
08.00, 10.00, 11.00, 12.00, 13.00, 15.00, 16.00, 17.00, 19.00 Сегодня
08.55 Без рецепта
09.25 Весь Жванецкий: "Право на отдых – вырвем!"
09.55 Погода на завтра
10.05 Кулинарный поединок
11.05 Квартирный вопрос
12.05 Профессия – репортер
12.25 Служба спасения
13.05 Худ.фильм "АС ИЗ АСОВ"
15.05 Своя игра
16.15 Спорт-лото "6 из 49"
16.20 Женский взгляд
17.05 Худ.фильм "ОБМАН ПО-ФРАНЦУЗСКИ"
19.30 Худ.фильм "СЫЩИКИ-2: ЖАРА"
20.40 Худ.фильм "КЛАССИК"
22.50 Профессиональный бокс Роберто Дюран против Винни Пазиенца
23.45 Худ.фильм "ЛЮБОВНИКИ МАРИИ"
01.40 Ночь

ТНТ

07.00, 11.35, 19.00 Москва: инструкция по применению
07.25 Служба Личных Новостей
07.55, 14.45 Сериал "ДОКТОР ФИТЦ"
08.50, 18.00 Запретная зона
09.40 Истории богатых и знаменитых
10.00 Док. сериал "Завтрак с "Дискавери"
11.05, 15.50 Сериал "КОАЛЫ НЕ ВИНОВАТЫ"
12.05 Худ.фильм "ВОЗДУШНЫЙ ИЗВОЗЧИК"
13.50, 19.30 Сериал ЖЕНСКИЕ ШАЛОСТИ
14.15 Фигли-Мигли
16.20 Худ.фильм "ДОМ, КОТОРЫЙ ПОСТРОИЛ СВИФТ", 1 серия
20.00 Бремя денег
21.00 Худ.фильм "ЗА СПИЧКАМИ"
23.15 Худ.фильм "ИСТОРИЯ МАРИ М."
01.45 Микс файт: бои без правил
02.20 Классика бокса на ТНТ

Воскресенье, 11 мая

1

06.00, 07.00, 10.00, 14.00, 18.00, 23.05 Новости
06.10, 07.10 Худ.фильм "СИЛЬНЫЕ ДУХОМ", 2 серия (с продолжением)
08.00 Сериал "ТВИНИСЫ"
08.20 Служу Отчизне!
08.50, 13.35 Мультфильмы
09.10 В мире животных
10.10 Непутевые заметки
10.30 Пока все дома
11.05 Дог-шоу
11.55 Спасатели
12.25 Док.фильм "Когда вернется моя Чечня?"
12.50 Клуб путешественников
14.10 Властелин вкуса
15.05 Большие родители
15.35 Слабое звено
16.40 Ералаш
16.55 Док. сериал "Живая природа"
18.20 Праздничный концерт "Служу Отечеству!"
20.00 Худ.фильм "МИССИЯ НЕВЫПОЛНИМА – 2"
22.20 "Просто смех!"
23.15 Профессиональный бокс: Василий Жиров против Джеймса Тони
00.15 Худ.фильм "СВЕТ ВО ТЬМЕ"

РОССИЯ

06.00 Худ.фильм "ДОМ, В КОТОРОМ Я ЖИВУ"
07.35 Кино-истории
07.45, 07.55 Мультфильмы
08.20 Русское лото
09.05 ТВ Бинго-шоу
09.35 Неделя в городе
10.15 Утренний разговор
10.50, 19.50 Городок
11.20 Худ.фильм "ЗАБАВНАЯ ФЕРМА"
13.10 Парламентский час
14.00, 20.00, 05.00 Вести
14.20 Вокруг света
15.15 Диалоги о животных
16.20 Мир на грани
16.50 Комната смеха
17.50 Худ.фильм "БЕЗУМНО ВЛЮБЛЕННЫЙ"
20.25 Звезды эстрады в юбилейном концерте Александра Морозова
22.20 Худ.фильм "ПЛОХОЙ ПАРЕНЬ"
00.00 Худ.фильм "ДЕНЕЖНЫЙ ПОЕЗД"
02.10 Сериал "СЕМЬ ДНЕЙ"
03.00, 05.15 Канал "Евроньюс"

НТВ

06.05 Сериал "ГОЛУБОЕ ДЕРЕВО"
07.35 Полундра!
08.00, 10.00, 11.00, 12.00, 13.00, 15.00, 16.00, 17.00, 18.00, 19.00 Сегодня
08.05 Худ.фильм "БЕСПОКОЙНОЕ ХОЗЯЙСТВО"
09.25 Шар удачи
09.55 Погода на неделю
10.05 Сериал "ЛЮБОВЬ ВДОВЦА"
11.05 Растительная жизнь
11.40 Вы будете смеяться!
12.05 Влияние
13.05 Худ.фильм "ЗАБУДЬТЕ СЛОВО "СМЕРТЬ"
14.45 Вкусные истории
15.05 Своя игра
16.15 Играем в "Кено"
16.20 Док. сериал "Экстремальный контакт"
16.45, 17.05 Принцип "Домино"
18.05 Док. сериал "Новейшая история"
19.30 Худ.фильм "СЫЩИКИ – 2: ЖАРА", 2 часть
20.40 Худ.фильм "БЕЗДНА"
23.05 Десятый открытый чемпионат России по кудо
00.15 Сериал "КЛАН СОПРАНО"
01.15 Журнал лиги чемпионов

ТНТ

07.00, 11.35 Москва: инструкция по применению
07.25 Служба Личных Новостей
07.55 Фигли-Мигли
08.20, 19.30 Сериал ЖЕНСКИЕ ШАЛОСТИ
08.45, 18.00 Бремя денег
09.40 Истории богатых и знаменитых
10.00 Док. сериал "Завтрак с "Дискавери"
11.05 Сериал "КОАЛЫ НЕ ВИНОВАТЫ"
12.05 Худ.фильм "ЗА СПИЧКАМИ"
14.20 Юбилейный концерт: "Гайдай всегда Гайдай!"
16.25 Худ.фильм "ДОМ, КОТОРЫЙ ПОСТРОИЛ СВИФТ", 2 серия
19.00 Праздничный концерт, посвященный вручению ежегодной премии "Персонаж года"
20.00 Запретная зона
21.00 Худ.фильм "ПРОХИНДИАДА - 2"
23.10 Худ.фильм "ЛЮБОВНЫЙ НЕДУГ"
01.45 Микс файт: бои без правил
02.20 Титаны реслинга на ТНТ

Попала
под сокращение

Я дезинфектор. 18 февраля меня вызвал главврач участковой больницы. В присутствии старшей медсестры и председателя профкома он сказал, что я в составе 13 человек попала под сокращение. Главврач потребовал написать заявление об увольнении по собственному желанию с 1 апреля. Я отказалась, хотя присутствующие вынуждали меня уйти с работы. После чего мне предложили место санитарки с окладом в 2 раза меньше, чем у дезинфектора.

Я не согласилась на нижеоплачиваемую работу. Мне ответили, что меня сократят с 1 апреля без компенсации.

Насколько соответствуют закону действия администрации больницы?

С.М.ЗАЗДРАВНАЯ
ст-ца. Васюринская, Динской р-н, Краснодарский край

Администрация больницы вправе уволить вас по причине сокращения численности или штата работников, **но только при соблюдении ряда условий.** Сокращение действительно (реально) должно иметь место. В частности, должность дезинфектора не должна появиться вновь после ее упразднения. В противном случае ваше увольнение будет незаконным.

Новый ТК запрещает игнорировать преимущественное право (если оно у вас есть) остаться на работе: более высокая квалификация (уровень образования по сравнению с иными), наличие иждивенцев, отсутствие в семье другого работника с самостоятельным заработком, более высокая производительность труда.

Администрация больницы была обязана предоставить вам все имеющиеся вакансии, соответствующие вашей квалификации. Вплоть до выполнения обязанностей временно отсутствующего работника (длительная болезнь, командировка, отпуск по уходу за ребенком и т. д.). И только после этого предложить вам нижеоплачиваемую работу. Только при соблюдении указанной последовательности ваш отказ от места санитарки может служить основанием для вашего "сокращения".

Кроме того, вас должны были предупредить о предстоящем увольнении письменно не менее чем за 2 месяца до расторжения трудового договора. И предложить вам удостоверить уведомление своей подписью и датой. Судя по вашему письму (предупредили устно 18 февраля, увольняют 1 апреля) ни того, ни другого администрация не сделала. Следовательно, администрация больницы не имеет права уволить вас в связи с сокращением численности или штата работников. Ведь исчисление срока предупреждения начинается на следующий день после вашей собственноручной простановки даты ознакомления с ним. А даты и подписи нет.

Впрочем, с вашего письменного согласия расстаться с вами без предупреждения об увольнении за 2 месяца все-таки возможно. Но с одновременной выплатой дополнительной компенсации в размере двухмесячного среднего заработка. Плюс выходное пособие. **(Трудовой кодекс, ст. 81 и 180).**



В лабиринтах
приватизации и наследства

У нас два сына и две дочери. Они имеют семьи и отдельное благоустроенное жилье. На момент приватизации нашей квартиры одна дочь и ее малышка оставались прописанными у нас. На самом деле они жили своей семьей у свекров, затем перешли в новый дом и выписались от нас. В середине августа прошлого года мой супруг скончался. Открылось наследство на его часть квартиры. Дочь хотела отказаться от своей доли, но не тут-то было. Нотариус говорит, что я, моя дочь и внучка должны участвовать в наследовании. Другой вариант: я выкупаю их доли, либо они дарят мне свои части квартиры. Купля-продажа и дарение стоят немалых денег. Это налоги и плата за оформление. Почему же я не могу стать домовладельцем собственной квартиры? А уж после меня пусть мои дети ее делят. И почему не принимают отказ дочери от своей доли?

Объясните.

В.А.КАРПЕНКО
пос. Восточно-Горняцкий, г. Белая Калитва, Ростовская обл

Вы приватизировали квартиру в долевую собственность. Иначе ваши дочь и внучка не стали бы ее собственниками. Отсюда все проблемы, из-за которых вы не можете стать собственником всей квартиры в порядке наследования. Ведь после смерти вашего супруга наследство открылось только на его долю жилья. Причем наследниками первой очереди по закону являетесь вы и все ваши дети, не только одна дочь **(ст. 1142 ГК РФ).** А вот внучка в число наследников первой очереди при здравствующей матери (вашей дочери) не входит.

Ваша дочь (как и другие дети) вправе отказаться от своей доли наследства (квартиры) в вашу пользу. Это предусмотрено **статьей 1157 ГК РФ.** Для чего достаточно обратиться к нотариусу с заявлением об отказе от наследства в течение 6 месяцев со дня его открытия. Если срок для отказа истек, нотариус обязан разъяснить наследнику порядок судебного восстановления этого срока (там же).

Однако доля наследства и доля собственности - разные вещи. Отказываясь от первой в качестве наследника, ваша дочь не вправе отказаться от второй как ее собственник. Поскольку поправки к **Закону "О приватизации жилищного фонда"** (деприватизация жилья) обязывают государство забрать по желанию собственника всю квартиру, но не ее часть. К тому же такую квартиру, которая является для человека единственным местом проживания и не отягощена никакими обязательствами.

Таким образом, деприватизация квартирной доли для вашей дочери невозможна. Тем более эта процедура невозможна для вашей внучки. Поэтому, чтобы стать собственником квартиры, вам остается выкупить их доли. Или принять в дар. При условии, что остальные дети откажутся от наследства.

Зажали
гражданство,
паспорт и пенсию

Я на пенсии по возрасту с 1991 года. В прошлом году приехала в Россию. Будучи в Таджикистане, подала документы на принятие российского гражданства в Посольство РФ (регистрационный номер 1434/17 от 20.09.2001 г.). Вопрос с гражданством до сих пор не решился. Пенсию я не получаю.

Из Интернета узнала о том, что закон не ставит право на пенсию в зависимость от гражданства и регистрации. Я обратилась с распечаткой из Интернета в собес. Мне сказали: этот закон устарел. Но документы взяли с условием, что в течение 3 месяцев я получу российский паспорт. Иначе пенсии не видать. Жилье и временная регистрация у меня есть.

Что делать?

В.Л.МОРДОВИНА
с. Круглое, Азовский р-н, Ростовская обл.

ФЗ № 166 "О государственном пенсионном обеспечении в РФ" не устарел. Скорее, "устарели" работники отделения ПФ, которые сказали вам об этом. **Закон № 166 действует с 1 января 2002 года.** Он из числа новых, составивших реформаторский пенсионный пакет. **В статье 3**, в частности, сказано:

"Право на пенсию имеют... иностранные граждане и лица без гражданства, постоянно проживающие на территории РФ, - на тех же основаниях, что и граждане РФ..."

Кроме 166 закона есть **Приложение к Постановлению Минтруда России и ПФ РФ № 17/19 па от 27.02.2002 г.** И в нем содержится необходимый перечень документов для установления пенсии для разных категорий лиц. **Пункт 16 Приложения разрешает назначить пенсию и без паспорта:**

"В качестве документа, удостоверяющего личность, возраст, местожительство лиц без гражданства, постоянно проживающих на территории РФ, предъявляется вид на жительство для лица без гражданства, выданного органами внутренних дел РФ".

Аналогичное условие действует и для иностранцев, постоянно проживающих в России.

Так что вам надо получить вид на жительство (может быть, оно у вас есть?). **И обжаловать отказ в назначении пенсии прокуратуре.**

Читаем письма, подводим итоги

Две недели, отведенные на конкурс, пролетели. И вот пришло последнее - триста пятьдесят первое - ваше, дорогие читатели, письмо. Мы посчитали: всего в них 1268 подписей.

Виктор Иванович КОСОЛАПОВ (Белореченский р-н, Краснодарский край) пишет: "Фотография как нельзя лучше отражает положение народа в нашей стране. Нам-то, простым людям, тяжелые думы давят на сердце".

Читаем другое письмо: "Вначале я не хотела принимать участие в новом конкурсе: уж слишком печально-озабоченной показалась мне эта обезьяно-человеческая мордашка. Какую веселую подпись можно придумать к этой фотографии? Не знаю. Буду искренне рада, если это у кого-то получится. Я же вижу на этом снимке мудрые, проницательные, усталые глаза".

И мы, жюри, это видим. А **побеждают:**

Софья Ивановна ЦЕЛОУСОВА
(ст-ца Роговская, Тимашевский р-н, Краснодарский край):

"Грусть моя, ты покинь меня!.."

Приз: Ги де Мопассан, "Милый друг", роман; художник Огюст Ренуар.

*

Эмма Кирилловна УГРОВАТОВА
(г. Ростов-на-Дону):

"Портрет незнакомки - работа неизвестного фотографа".

Приз: Марина Цветаева, "Стихотворения и поэмы".

*

Андрей Сорокин
(п.Чертково, Ростовская обл.):

"Сижу в этой позе почти целый час,
С надеждою жду я ответа от вас.
И если вас тронул мой взгляд терпеливый,
Скажите: я - умный? Или красивый?"

Приз: Рэй Брэдбери, "Электрическое тело пою", фантастика. Серия "Классика жанра".

(Мнение жюри: и умный, и красивый.)

Светлана Савельевна ПОПОВА
(пос. Коксовый, Белокалитвинский р-н, Ростовская обл.):

Исповедь обезьяны

- Ну что смотрите? Вид у меня грустный? А как же ему не быть грустным - старость, она никого не красит... В молодости я-то покрасивее была. А сейчас некому меня приласкать, некому мое одиночество скрасить. Пенсию бананами платят. Вон в прошлом месяце прибавили - один банан. Не хватает, конечно. Правильно мартышка Лора из соседней клетки говорит, надо, мол, к родичам подаваться - в Африку. Там хоть без пенсии, зато тепло, бананов опять-таки сколько хошь. Да и родные кругом личики. Но опять же: а на кого я вас брошу, неразумные вы мои?! Вот и думай тут...

Приз: Художник Илья Глазунов, 50 репродукций.

*

А вот еще одна исповедь, чуть на другом, но тоже родном нам языке

Галина Владимировна ОНИПКО
(г.Славянск-на-Кубани, Краснодарский край)

"Дывлюсь я на тэбэ
Та й думку гадаю:
Чому нэ отпустышь?
Я ж воли нэ знаю!
Чому мэни, Боже,
Ты крылэць нэ дав?
Я б хату покынув,
На волю б сбыжав"

Приз: Н.М.Кулиш, "Мой сад", советы садоводам и виноградарям

*

А вот три подписи, сделанные в традиции нашего ироничного баснописца и мудреца Ивана Андреевича Крылова (1769-1884).

Любовь Григорьевна КОЧЕТОВА
(ст-ца. Боковская, Ростовская обл.):

"Былой и думы".

Приз: "Михаил Булгаков, "Белая гвардия", роман. (Хотели наградить Любовь Григорьевну мемуарами А.И.Герцена "Былое и думы", но - нет, давненько не переиздавались).



*

Леонид Георгиевич ТИМОФЕЕВ
(г. Благодарный, Ставропольского края):

"Видно, думает горилла:
"Что я, дура, натворила?!
И зачем сижу в "Копилке",
Где ни сала, ни горилки?!"

Приз: А.И.Куприн, "Яма", повесть. Серия "Мировая классика".

*

Юрий Александрович ПАХОМОВ
(ст-ца Багаевская, Ростовская обл.)

"Ну житуха в зоопарке!
Скукота - хоть волком вой.
От тоски хватил бы чарки,
Да у нас закон сухой.

Как неволя надоела -
На словах не передать.
Мне бы в джунгли, блин горелый.
Век свободы не видать

Вот гляжу на вас я, люди,
Что же дальше с вами будет?
Если дальше так пойдёте,
К нам обратно попадёте".

Приз: Артур Конан Дойл, "Собака Баскервилей", повесть.

Это ж сколько у нас победителей? Восемь?! А должно быть - по уставу конкурса - три...

Эх, не журись, жюри! Всё - отлично! **Победителям - аплодисменты и призы. Всем участникам - овации!**

А что жюри? Небольшая передышка, и - новый конкурс.

Валерий НАСТАВКИН,
председатель жюри конкурса
"Веселая копилка"

Смекни!

Птицу на скот

Вот старинная американская задача.

Фермер со своей женой приехал на рынок, чтобы обменять домашнюю птицу на скот - из расчета по 85 цыплят за лошадь и корову. Известно, что 5 лошадей стоят ровно столько же, сколько и 12 коров.

- Джон, - сказала жена, - *давай возьмем еще столько же лошадей, сколько мы уже выбрали. Тогда зимой нам придется кормить только 17 лошадей и коров.*

- Я думаю, нам стоит взять побольше коров, - ответил муж. *- И знаешь, я обнаружил, что, если мы удвоим число коров, которых мы уже купили, то всего у нас окажется 19 коров и лошадей, а цыплят как раз хватит, чтобы совершить эту сделку.*

Вопрос: сколько цыплят привезли на рынок фермер и его жена?

Загадки

Пасётся на асфальте и жиреет. Кто это?

Сырым не едят, а сварят - выбрасывают. Что это?

*Прислал Максим КИЯШОВ, 11 лет
г. Миллерово, Ростовская обл.*

Ответы на задания из № 17

Ребус

Ум и смекалка - что брат с сестрой.

Загадки

Паутина. Шапка. Перчатка. Петух.

"Чайнворд "Кино"

1. Шварценеггер. 2. Раскольников. 3. Вестерн. 4. "Ника". 5. "Аквариум". 6. Мозжухин. 7. Нагибин. 8. Негатив. 9. Висконти. 10. "Интердевочка". 11. "Авангард". 12 Добрс-[illegible]. 13 [illegible]. 14 Монтаж. 15. "Ж[illegible]ст". 16. Тревеллинг. 17. Голливуд. 18. Дублер. 19. Реквизит. 20. Трегубович. 21. Черкасов. 22. Вайнберг. 23. Грим. 24. Мелодрама. 25. [illegible]. 26. Анискин. 27. Никитин. 28. Негода. 29. Асанова 30 "Асса".

Астрологический прогноз с 5 по 11 мая

Овен. Не стоит забывать, что и дружба, и любовь – редкость. Тем более, когда дела финансовые далеки от желаемого. А потому - меньше витайте в облаках!

Телец. Серьезные перемены внесут сумятицу в вашу жизнь. Но не теряйте веру в себя.

Близнецы. Вам все труднее поспевать за стремительными переменами в деловой и личной жизни. Возьмите паузу, отдохните.

Рак. Время поразмыслить: кто тебе - друг, кто - враг, а кто - "и не друг, и не враг, а так"...

Лев. Придется столкнуться с задержками в делах, отсутствием нужных людей.

Дева. За вашей спиной - коварные и опасные враги, для которых плеснуть грязью на вашу репутацию - бальзам на душу.

Весы. Под угрозой срыва - важные соглашения.

Скорпион. Действуйте сообразно интуиции! Это единственный способ сохранить достоинство.

Стрелец. Амбиции, правдолюбие оставьте при себе.

Козерог. Сплошные компромиссы - как в делах, так и в любви.

Водолей. «Болото» бытовых проблем, а вы - посередине. Но вы их самоотверженно преодолеете.

Рыбы. Возможны сложные, запутанные ситуации, затрагивающие основы вашего дела.

КОПИЛКА советов
Учредитель-издатель: ЗАО "Издательский дом «КРЕСТЬЯНИН»

Газета зарегистрирована в Комитете РФ по печати. Рег. номер 018999 от 29.06.99 г.
Internet: http://www.krestianin.ru
E-mail: krest@aaanet.ru.

Газета отпечатана в типографии ООО «Батайское полиграфическое предприятие» 346880, г. Батайск, ул. М.Горького, 84
Адрес для писем: 344018, Ростов-на-Дону, а/я 2152
Адрес редакции и издателя: Ростов-на-Дону, пр. Буденновский, 80 [illegible]

Объем 1 печатный лист
Выходит один раз в неделю
Номер набран и сверстан в компьютерном центре "КРЕСТЬЯНИН".
Редакция (863-2) 32-[illegible]
Отдел подписки (863-2) 32-39-18

Главный редактор В.Я.НАБОЖЕНКО
Розничная цена - договорная.
Номер подписан 28.04.2003 г.
Зак. № 902.
Тираж 216770 экз.
Общий тираж изданий ИД «Крестьянин» - [illegible]

С Днём Победы, дорогие сограждане!

КОПИЛКА СОВЕТОВ

№ 19 (201)

8 мая 2003 г. Еженедельная газета Издательского дома «Крестьянин»

Между прошлым и будущим

12 мая (понедельник)

День целителей и целений.

Именины: Артем, Иван, Федот, Филимон

70-летие поэта Андрея Андреевича Вознесенского (1933).

13 мая (вторник)

День Богородицы Фатимской.

Праздник Черноморского флота.

Именины: Василий, Донат, Игнатий, Максим, Никита, Яков.

90 лет назад в России состоялся экспериментальный полет первого в мире тяжелого многомерного бомбардировщика "Русский витязь" конструкции Игнатия Ивановича Сикорского (1889-1972).

80-летие композитора, народного артиста РФ Исаака Иосифовича Шварца (1923), автора многих произведений, в том числе музыки к фильму "Белое солнце пустыни".

14 мая (среда)

День памяти грузинской царицы Тамары (около середины 60-х гг. XII в. - 1207) - Тамароба. За годы ее правления (1184-1207) Грузия достигла наивысшего расцвета культуры и государственности. Канонизирована Грузинской и Русской православными церквами.

Именины: Ефим, Еремей, Игнатий, Макар, Тамара.

15 мая (четверг)

Международный день семьи.

Святых страстотерпцев, российских князей Бориса и Глеба.

Именины: Афанасий, Борис, Глеб, Зоя, Михаил, Роман.

100 лет назад (1903) по инициативе автолюбителя П.Бекеля было образовано "Императорское Российское автомобильное общество".

15 лет назад начался вывод советских войск из Афганистана (1988).

В этот день родились:

205 лет назад - декабрист, друг А.С.Пушкина, автор "Записок о Пушкине" Иван Иванович Пущин (1798-1859);

155 лет назад - художник Виктор Михайлович Васнецов (1848-1926).

16 мая (пятница)

Святых Тимофея и Мавры.

Именины: Мавра, Петр, Тимофей, Феодосий.

17 мая (суббота)

Всемирный день электросвязи.

Мученицы Пелагеи, девы Тарсийской (около 290).

Именины: Исакий, Кирилл, Климент, Никита.

18 мая (воскресенье)

Международный день музеев.

Всемирный день памяти жертв СПИДа.

День памяти жертв депортации народов Крыма (1944).

Праздник Балтийского флота.

Именины: Илларион, Ирина, Яков.

В этот день родились:

135 лет назад - последний российский император Николай II (1868-1918). Годы правления 1894-1917;

95 лет назад - ученый в области ракетно-космической техники, дважды Герой Социалистического Труда, академик Николай Алексеевич Пилюгин (1908-1982).



Первый день

Лучше всего спится сразу после войны. Перед войной на душе беспокойно. Будет? Не будет? Откроешь окно - над городом мечутся щупальца прожекторов и под дождем, не ведая куда, идут грузовики. Кто-то разоряется по радио, а в перерывах играют марши. В сейфах, в тройных засургученных пакетах наготове планы мобилизации.

Всё время что-то держит тебя в напряжении. Кажется, что разжигают небеса...

В войну тоже недоспишь. Обязательно что-нибудь стрясется: залает пулемет, ухнет мина, кусанет вошь... А то кашу не подвезут. Воды в окопе по колено. Или еще: артподготовка. От нее тоже проснешься.

А когда выдастся полная, совсем безмолвная тишина, тут тебе вдруг оторвет ногу. И опять пропал сон. Не удивляйтесь, пожалуйста. Всю жизнь жил с двумя, и вдруг на тебе: одной как не бывало! Тут уж не заснешь просто с непривычки.

Лучше всего спится в первый день, когда кончится война. Соловьи, и те вас не разбудят. Штатские в такой день не находят себе места, а солдат завалится, где придется, лишь бы над ухом не звонил будильник. И не будил бы солдата телефон.

А видит он во сне друзей, которые заснули, чтобы никогда не проснуться. О них ему снится больше всего.

В первый день после войны не очень-то хочется просыпаться. Проснешься и не знаешь: смеяться, что все это пережил и выжил. Или плакать?

Людвик АШКЕНАЗИ

Перевод с чешского

[illegible]ный барометр

12 мая

5.24 - 21.28 15.55 - 4.36
12-й лунный день.
Луна в Весах (15.37).

13 мая

5.23 - 21.30 17.28 - 4.46
13-й лунный день.
Луна в Весах.
Яков.

Теплый ветер и звездная тихая ночь на Якова - к теплому сухому лету.

14 мая

5.21 - 21.32 19.04 - 4.57
14-й лунный день.
Луна в Скорпионе (16.11).
Еремей-запрягальник.

Непогода в этот день предвещает холодное лето.

15 мая

5.19 - 21.34 20.43 - 5.09
15-й лунный день.
Луна в Скорпионе.
Борис и Глеб.

Борис и Глеб сеют хлеб.

Этот день в народе называют *соловьиным*, потому что начинают петь соловьи.

16 мая

5.17 - 21.35 22.24 - 5.25
16-й лунный день.
Полнолуние (7.37).
Луна в Стрельце (15.44).
Марфа-молочница. Тимофей.

Подул сильный теплый ветер, жди дождя.

17 мая

5.15 - 21.37 23.40 - 5.47
17-й лунный день.
Луна в Стрельце.
День Пелагеи.

Пасмурная погода сохранится, если температура воздуха почти не меняется в течение суток.

18 мая

5.13 - 21.39 — - 6.22
18-й лунный день.
Луна в Козероге (16.07).
Ирина-капустница.
Анна-рассадница.

Коли рассада много пьет воды - быть сухому покосу; не вбирает воду - мокрый будет покос.

Вопрос - ответ

Как определить возраст петуха?

Отвечаем: по шпорам на ногах.

- У годовалого петушка они небольшие и совершенно прямые.
- На втором году шпоры становятся длиннее и слегка загибаются кверху.
- На третьем году - вырастают еще длиннее и загибаются уже заметно.

Молодых кур и петухов от переярых можно отличить по чешуйкам на ногах. У молодых они гладкие, блестящие, сплошные и размером меньше, тогда как у старых каждая чешуйка выделяется больше, но по цвету более тусклая.

Осмотрите кожу. У молодой птицы она тонкая, прозрачная, сквозь нее видны синеватые жилки. У старых кожа толще, грубее, на вид как бы обсыпана мукой.

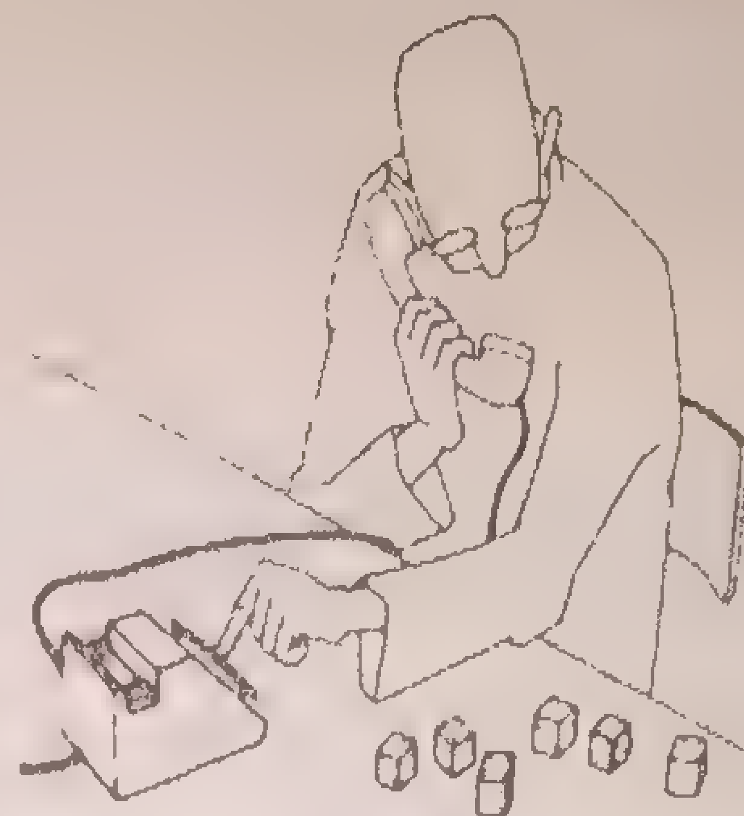
Как бороться с жёлтой повиликой?

Трудность в том, что своими присосками жёлтая повилика проникает в клетки растений. Лучше всего скосить все растения до цветения повилики, на которых она паразитирует, и все сжечь.

В огороде обычно повилику срывают руками, но эффект от этого слабый. Использование ядохимикатов погубит и повилику, и растение, на котором она держится.

Так что либо косить и сжигать, либо гербициды, которые тоже всё уничтожают. Но все-таки лучше первый вариант. Кроме того, обращайтесь за помощью в местную карантинную инспекцию. Конечно, если она - такая - есть.

Сделано для нас!



Ровно 80 лет назад, 18 мая 1923 года, французский инженер Антуан Барнай получил патент на телефон с дисковым набором номера.

Я к вам пишу...

В шестом номере "Копилки" я прочитал о грецком орехе. Вы пишете, что он начинает плодоносить на 5-10-й год. У меня было иначе. В конце семидесятых или в начале восьмидесятых годов привез я орехи из Черкесска, посадил около десятка весной, но ни один не вырос. Потом я прочитал где-то, что орехи надо сажать осенью, под зиму, чтобы они прошли стратификацию, а весной появляется росток, растёт всё лето и на следующий год на этом ростке уже растут орехи по 2-3 вместе и даже кистями, как виноград. Я так и сделал.

Если не верите, то можете приехать и посмотреть.

Анатолий Константинович ПОШЛЯКОВ
п. Октябрьский, Аксайский р-н, Ростовская обл.

Мал совет, да дорог!

* Чтобы клубника давала большой урожай, надо поливать ее раствором из хлебных крошек. В ведре воды замочить на неделю сухари, после чего раствор слить.

* Если присыпать лунки с растущим картофелем сосновыми опилками, не будут страшны набеги колорадского жука.

* Без каких-либо материальных затрат можно увеличить урожай картофеля примерно на 20 % при любых семенах. Надо оторвать цветки картофеля, примерно половину, и осенью клубни получатся крупные, ровные, повысится урожайность.

* Не спешите выбрасывать ведро с прохудившимся днищем. Аккуратно вырежьте дно, пробейте отверстия по низу стенок ведра и сплетите из мягкой алюминиевой или медной проволоки сетку. Такое ведро окажется незаменимой тарой во время сбора даров природы. При уборке корнеплодов подсохшая земля будет просыпаться сквозь решетчатое днище.

* Чтобы кустарники смородины или крыжовника удобно было пропалывать, удобрять, поливать и чтобы ветки не полегали летом, а зимой не ломались от снега, нужно воткнуть в центре куста стержень из трубы, металлического прута диаметром 14-16 мм или деревянный кол. На этот стержень накинуть проволочный круг (из прутика диаметром 6-8 мм), который должен удерживаться расчалками, привязанными к кругу и верхнему концу стержня.

Почему огурцы бывают горькими?

Огурец горчит, когда в нем накоплен избыток *кукурбитацина*. В небольших дозах такое вещество свойственно плодам, но избыток неприятен; накапливается при неблагоприятных условиях, недостатке влаги, солнца, питания, при высоких и низких температурах. Таким образом, условия, сдерживающие рост плодов, портят и их вкус. Особенно горьки огурцы, росшие на сухих грядках в теплую погоду. Кстати, злоупотреблять поливом, заливать грядки тоже нельзя. Излишек воды погубит эти растения. **Небольшими нормами поливать - самый раз.**

Уважаемые читатели!

Весь тираж (10 тыс. экз.) книги Н.Кулиша "Мой сад" продан. Просим вас денежные переводы на эту книгу не высылать.

Метеопрогноз

Вот и дождались мы тепла...

В ближайшие дни ожидается теплая погода.

В выходные дни на нижнем Дону возможны кратковременные дожди с грозами. На остальной территории южного региона - без осадков. Температура воздуха: ночью +8...+13°, днем +20...+25°.

На следующей неделе - преимущественно без осадков. [illegible] четверти, [illegible] умеренный. Температура воздуха ночью +9...+14°, [illegible] При прояснении [illegible] до +22.

Рыжие наступают, чёрные удирают



Житья нет от мелких муравьев, живущих в почве. Каких только способов не изобретают садоводы, чтобы избавиться от них! И всё безрезультатно. Муравьи на время исчезают, а потом появляются вновь.

Но есть весьма эффективный биологический метод. Достаточно принести из леса и поселить в саду (они легко "одомашниваются") рыжих крупных муравьев *формика* - самок, имеющих в период расселения крылья, - и черные муравьи сами покинут вашу территорию.

Вопрос - ответ

Кому разливать вино?

Вино за столом разливает только мужчина, а в женской компании - хозяйка стола. Доливать вино - по этикету - не полагается. Бокал наполняется только тогда, когда он пуст и только с разрешения гостя. Если же гость не долил вино из-за того, что оно ему не понравилось (не обижайтесь!), или захотел другое, уберите его бокал с вином и подайте чистый (легко, с приветливой улыбкой!)

Наливать вино и водку нужно, не прикасаясь горлышком бутылки к краю рюмки (для водки) или бокала. Только высокий узкий бокал для шампанского берут в руку и держат за ножку большим, указательным и средним пальцами, слегка упираясь в основание бокала безымянным пальцем и мизинцем. Сложно? Ничуть. И еще - никогда не наливайте до краев. Это не скупость. Просто это практично и удобно. А в итоге - радостно.

*

Мне подарили цветок клеродендрум, но я не знаю, как за ним ухаживать. Не знаете ли вы?

Евдокия Георгиевна СЕЛИВЕРСТОВА
г. Лабинск, Краснодарский край



Клеродендрум считают типичным декоративным горшечным растением. Оно теплолюбиво, любит яркий рассеянный свет, обильный полив весной и летом, умеренный - зимой. Требует частого опрыскивания листьев. Пересаживают его ежегодно весной.

*

Как укрепить ресницы?

Попробуйте смазывать их касторовым маслом. Наносите его на ресницы кисточкой. Делайте это перед сном и не менее месяца, обязательно сняв перед тем косметику.



Зеркала

Они - в каждом доме. Но что мы знаем о них? Как к ним относимся? А ведь они многое умеют! В грузинских княжеских семьях девочкам говорили: если хочешь быть красивой, повесь в каждой комнате по зеркалу.

Живем мы еще очень тесно. Особенно много тесных закуточков, плохо освещенных уголков в старых деревенских домах. Для нынешней жизни они неудобны, плохо вписываются в современный ритм. Порой хочется все разрушить и перепланировать. Но - не надо разрушать старое, ведь когда-то для чего-то это было задумано. Давайте сохраним все как есть. Тем более, что сложная перепланировка - это дорого, не всегда безопасно, не всегда необходимо и влечет за собой вагон и малую тележку проблем. Избежать перепланировки помогут *зеркала*.

Хочется сразу предостеречь: зеркала - существа хрупкие, и обращаться с ними нужно бережно. В грамотно выстроенном интерьере зеркальные поверхности расположены так, что никакие бытовые опасности им не угрожают - ни стулья и табуретки, ни детки на велосипеде. Дело в другом - зеркало боится неправильного ухода. Уборки - самый опасный момент в его жизни. Амальгама со временем (если ухаживать не по правилам) начинает отслаиваться, как говорят специалисты: "играть". Зеркала надо любить, беречь, не надавливать на них, не надраивать чрезмерно, использовать только подходящие для этого чистящие средства.

Чем больше в нашем доме зеркал, тем чаще мы видим себя со стороны - то со спины, то сбоку. Не специально рассматриваем, как бы готовясь к выходу на люди, а мимоходом в повседневной жизни. И невольно начинаем меняться: спину прямим, животик втягиваем, прическу поправляем. Если у нас дома зеркала встроены то тут, то там и обязательно ненавязчиво и мягко, или, как говорят казаки, "любо", то это очень по-доброму влияет на всю семью.

Как вписать зеркала в жилище, мы расскажем в следующем номере.

Бабушкин рецепт

Сазан в пиве

Исходные продукты: сазан - 1 шт., лук репка - 2 головки, корень сельдерея - 1 шт., среднего размера морковь - 2 шт., мед - 1 чайная ложка, пиво - 0,5 стакана, соль, перец черный горошком, перец черный молотый, лавровый лист.

Приготовление: рыбу почистить, выпотрошить, промыть в проточной воде. Острым ножом сделать поперечные насечки с двух сторон по спинке, чтобы перерубить спинные косточки. Нарезать на куски. В сковороду уложить рыбу, затем последовательно слои нарезанной кружками моркови, корня сельдерея, кольца лука. Добавить соль, специи и разведенный в половине стакана воды мед. Залить пивом, довести до кипения и тушить на медленном огне 35-40 минут. Рыбу выложить на блюдо и залить процеженным бульоном, в котором варился сазан.

Я к вам пишу...

Галина Ивановна СТОЛЬНИКОВА, я вас ищу!

Дорогая "Копилочка", я уже несколько лет ищу дорогого человека - Галину Ивановну Стольникову. Она детский врач. У нее своих двое детей: Наташа и Павлик. Мы жили вместе в Грозном, а теперь потерялись. Может, через "Копилочку" смогу найти ее. Может, кто-то прочтет эту мою заметочку и напишет мне. Как она мне дорога! **Мой адрес: 357859, ул. Моздокская, 9, станица Галюгаевская, Курский р-н, Ставропольский край, Кузнецова Ольга Ивановна.**

И еще. Извините. Мы, жители станицы Галюгаевской, благодарны нашему депутату Гонтарю Юрию за то, что он побеспокоился о нас: добился, чтобы нам оплату света оставили прежней: 56 коп. Для нас это большая помощь, особенно для пенсионеров. Дай Бог ему здоровья, сил и терпенья.

Нина ВАСИЛЬЕВА,
Ольга КУЗНЕЦОВА,
Валентина БОНДАРЬ,
Юлия НИКИТИНА.

Мал совет, да дорог!



* Чтобы легче было очистить молодой картофель, положите его на 10-15 минут в холодную воду, в которой растворена столовая ложка соли.

* Мясо, рыбу, домашнюю птицу и дичь солят перед тем, как жарить, чтобы в них сохранился сок.

* Сливочное масло в жаркую погоду не тает, если масленку обернуть салфеткой, смоченной в соленой воде.

* Сморщившиеся яблоки снова станут красивыми, если поместить их на 5 минут в горячую (но не кипяток!) воду.

* Праздничный торт можно украсить живыми цветами. При этом съедобными. Промойте цветы розы или шиповника (в сезон - цветы яблони, груши, миндаля) в теплой воде, подсушите слегка на солнце и, держа за черенок, смажьте яичным белком и посыпьте сахарной пудрой.

Календарь здоровья

12 мая. Уязвимы печень, мочеполовая система, поясница. Возможны обострения плеврита, головные боли. Из-за риска кожных высыпаний избегайте контакта с лаками, красками, стиральными средствами.

Нежелательно пить много жидкостей, злоупотреблять спиртным.

Старайтесь сохранять душевное равновесие, не выходите из себя по пустякам!

13 мая. Возможны обострения тромбофлебита, воспаления лимфатических узлов.

Неблагоприятный день для операций на почках, надпочечниках, мочевом пузыре, яичниках, матке, а также на позвоночнике и поджелудочной железе. Эффективны лечение заболеваний ушей, удаление и пломбирование зубов.

14 мая. Уязвимы область таза, мочеполовая система, а также гайморовы пазухи, нос, губы.

Особенно осторожными в этот день должны быть беременные - высок риск выкидыша! Следует отказаться от алкоголя, острой пищи, физических нагрузок, водных процедур.

15 мая. Не рекомендуется планировать операции на железах внутренней секреции, половых органах, желчном пузыре, прямой кишке.

Эффективны закаливание и лечение заболеваний верхних дыхательных путей.

16-17 мая. Неблагоприятные для самочувствия дни. Полнолуние и лунное затмение - 16 мая, в 7.37 и в 7.43 соответственно.

Возрастает вероятность психоэмоциональных срывов, обострений хронических заболеваний. Особенно уязвимы копчик, крестец, ягодицы, область промежности, бедра. Остерегайтесь травм - понижена свертываемость крови.

Противопоказано планировать на эти дни любые операции, удаление и протезирование зубов.

Поберегите печень!

18 мая. Возможны обострения ревматизма, остеохондроза, расстройство пищеварения, простуда. Рекомендуется снизить физические нагрузки из-за опасности переломов ног, травм коленей.

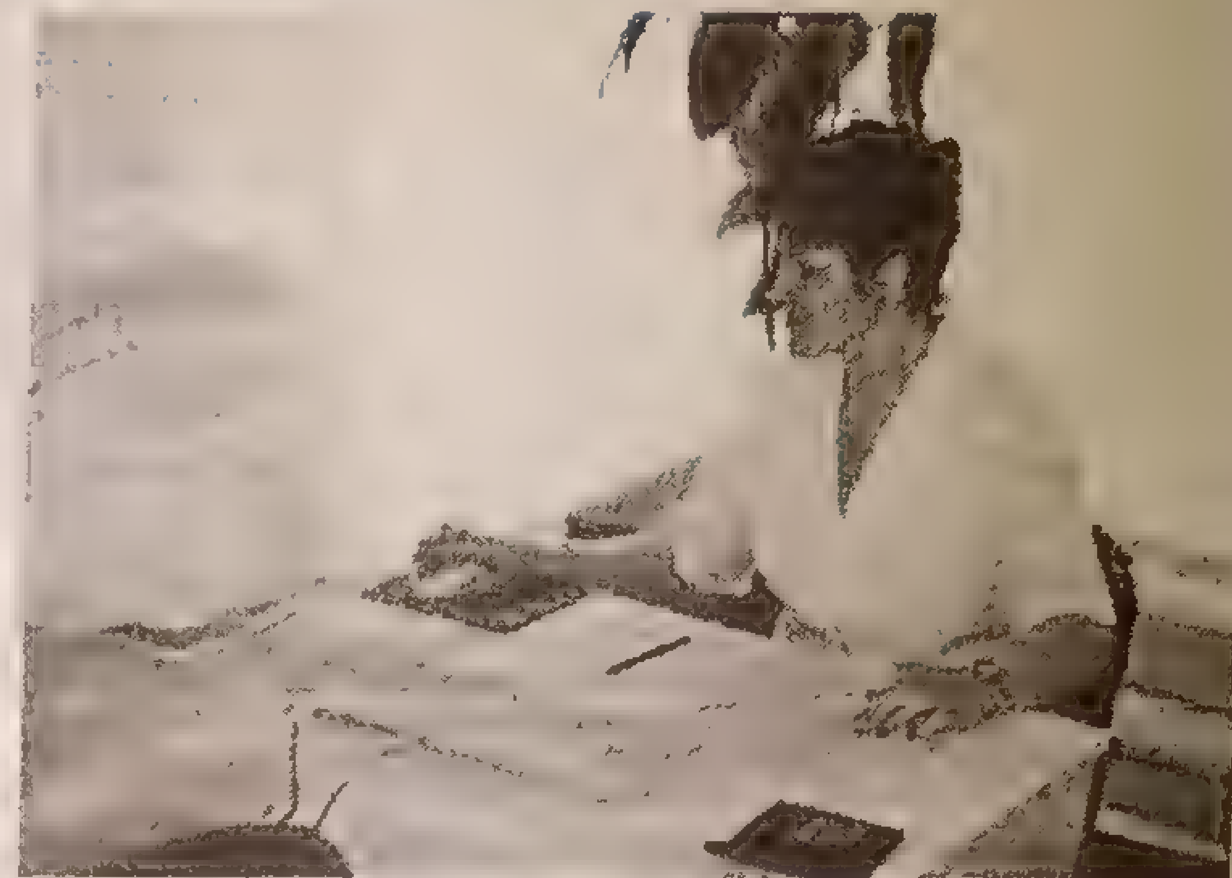
Очень полезны в этот день любые закаливания и лечебное голодание.

Доброго вам самочувствия!

Дурят нашего брата!

Компьютерная диагностика: мифы и реальность

Компьютерная диагностика (КД). Какое же это волшебное словосочетание! Судите сами: диагностику проводит компьютер - машина, которая никогда не ошибается. Теперь не нужно бегать по врачам, вставать рано утром и нести в лабораторию анализы, выстаивать в очередях... Вместо этого достаточно, усевшись в удобном кресле, ответить на вопросы умной машины и тут же получить диагноз. Заманчиво, не правда ли? Но давайте разберемся: а так ли уж все просто и надежно?



Может ли компьютер заменить хорошего врача? Ведь он не умеет самостоятельно думать, учитывать все особенности нашего организма. Почему же мы доверяем ему больше, чем врачу? Сегодня для многих компьютер - все еще непостижимое изобретение, которое "может все". Так думают многие. И этим, к сожалению, пользуются жулики от медицины.

Недавно ко мне на прием пришел молодой человек, которому при КД поставили диагноз: дисбактериоз. И даже назвали бактерию - причину оного. А одна встревоженная молодая мама спрашивала, что делать: у ее шестилетнего сына обнаружили четыре вида глистов, причем назвали их.

В процессе тестирования пациенту задаются вопросы. На основании его ответов подбираются симптомы, максимально соответствующие определенной группе заболеваний. И в конце теста выдается эта **группа заболеваний** в процентах - насколько данная хворь вероятна у тестируемого.

Какая бы бактерия ни вызвала дисбактериоз, симптомы будут одни и те же. То есть определить по результатам КД, какая же именно бактерия является причиной дисбактериоза, невозможно в принципе! Определить ее можно, только сдав кал на посев.

Такая же ситуация и с гельминтозами. На 100% определить - есть ли глисты, и, если есть, то какого вида, - можно только по результатам сдачи кала на яйца гельминтов. Причем анализы эти - в десятки раз дешевле КД!..

Компьютерные системы – хорошее подспорье для врача в его обучении, оптимизации работы. При массовом же использовании они ничего не дают, поскольку не могут пока поставить ни один стопроцентно достоверный диагноз. Поэтому, если вас что-то беспокоит, идите лучше к живому специалисту!

Марьяна БАБАЯНЦ, врач

Не завтракаешь – потолстеешь...

Если вы начинаете свой день на голодный желудок, задумайтесь: согласно новому исследованию, люди, которые ежедневно завтракают, меньше страдают от ожирения и диабета.

Американские ученые установили, что регулярные завтраки могут уменьшить риск ожирения, заболеваний сахарным диабетом II типа и сердечно-сосудистых заболеваний. Поскольку утреннее питание контролирует аппетит и таким образом уменьшает вероятность переедания в течение дня.

Худеть заставляет... йогурт!

В то время, как некоторые следящие за фигурой люди отказываются на время диеты от молочных продуктов, новое исследование показало, что эта стратегия не эффективна.

Американские ученые установили: йогурт повышает способность организма сжигать жиры, облегчая снижение веса при сохранении мускулатуры.

В проведенных экспериментах "едоки" йогурта потеряли на 22% веса и на 61% больше жира. Причем на 81% больше жира в средней части тела - по сравнению с теми, кто просто снизил количество потребляемых калорий.

Грецкий орех - лечения успех

Скоро выбросит первые листочки грецкий орех. Это настоящий кладезь витаминов, йода, других полезнейших микроэлементов. Приготовьте целебный настой, не пожалеете!

Молодые листья грецкого ореха надо высушить, измельчить; 1 ст. ложку сырья залить 0,5 л кипяченой воды, кипятить на слабом огне 15 минут, настаивать 30-45 минут, укутав, потом процедить.

Пить по полстакана 3-4 раза в день **при весеннем авитаминозе и как общеукрепляющее средство.**

Глухие – глупее?

Многочисленные исследования указывают на то, что ухудшение восприятия жизненной информации с помощью зрения приводит к значительному снижению интеллекта человека. И наоборот, восстановление визуальной способности заметно его улучшает.

А может ли потеря слуха, приобретенная в зрелом возрасте, быть причиной снижения умственной деятельности? Этот вопрос тщательно изучили немецкие ученые. Они однозначно утверждают, что постепенная потеря слуха в течение жизни отрицательно сказывается на интеллектуальных возможностях человека. Особенно резко это проявляется в современном обществе, основанном на получении и обмене информацией в гигантских объемах.



Первый канал

06.00 Доброе утро
09.00, 12.00, 15.00, 18.00 Новости
09.15 Сериал "ЗЕМЛЯ ЛЮБВИ, ЗЕМЛЯ НАДЕЖДЫ"
10.10 Худ.фильм "ПОПРОБУЙ, ПОЙМАЙ МЕНЯ"
11.30, 16.30, 23.55 Фабрика звезд
12.15 Худ.фильм "НАД НАМИ ЮЖНЫЙ КРЕСТ"
13.40 Непутевые заметки
14.00 Док. детектив "Карты. Деньги. Автомобили"
14.30 Путешествия натуралиста
15.15 Док. сериал "Живая природа"
17.00 Большая стирка
18.25 Док.фильм "Антимиры Андрея Вознесенского"
19.00 Жди меня
20.00 Кто хочет стать миллионером?
21.00, 23.30 Время
21.40 Худ.фильм "ЖЕНСКАЯ ЛОГИКА - 2", 1 серия
22.45 Док.сериал "Светлана Сталина. Побег из семьи"
00.10 Подводный мир Андрея Макаревича
00.40 Сканер
01.10 Реальная музыка

РОССИЯ

05.45 Доброе утро, Россия
08.45 Худ.фильм "БЕЗУМНО ВЛЮБЛЕННЫЙ"
10.45, 17.20, 19.50, 04.50 Дежурная часть
11.00, 14.00, 17.00, 20.00, 05.00 Вести
11.20 Короткое замыкание
12.20 Сериал "ПЕРЕКРЕСТКИ"
13.15, 16.45 Экспертиза
13.30 Неделя в городе
14.20 Что хочет женщина
15.10 Сериал "ТРОЕ ПРОТИВ ВСЕХ-2"
16.15 Честный детектив
17.50, 04.00 Дорожный патруль
18.20, 20.30 Вести-Москва
18.50 Сериал "КОМИССАР РЕКС"
20.50 Спокойной ночи, малыши!
20.55 Сериал "ИДИОТ"
21.55 Сериал "ЛЮДИ И ТЕНИ - 2"
23.00 Ток-шоу "Вести+"
23.30 Дежурный по стране
00.15 Худ.фильм "ДВА ДОЛГИХ ГУДКА В ТУМАНЕ"
01.35 Футбол России
02.05 Худ.фильм "КАЧАЙСЯ, КОЛЫБЕЛЬ"
04.15, 05.15 Канал "Евроньюс"

НТВ

06.00 Утро на НТВ
08.45 Сериал "КЛАН СОПРАНО"
10.00, 12.00, 15.00, 17.00, 19.00, 00.30 Сегодня
10.20 Погода на завтра
10.25 Очная ставка
11.05 Док. сериал "Экстремальный контакт"
11.35 Профессия - репортер
12.35 Худ.фильм "КЛАССИК"
14.45 Криминал
15.35 Принцип "Домино"
17.30 Женский взгляд
18.10 Внимание, розыск!
19.40 Сериал "РЕБЯТА ИЗ НАШЕГО ГОРОДА"
[illegible] "НА УГЛУ, У ПАТРИАР-[illegible]"
22.00 Страна и мир
22.35 Сериал "СЕКС В БОЛЬШОМ ГОРОДЕ"
23.15 Док.фильм "Российская империя: Александр - I"
00.55 Гордон

ТНТ

06.00, 09.00 Док. сериал "Завтрак с "Дискавери"
07.00, 07.25, 07.45, 08.10, 12.30, 12.50 Мультфильмы
08.30, 13.30 ТВ-Клуб
08.45 Медицинское обозрение
10.05 Худ.фильм "ПРОХИНДИАДА - 2"
13.15 Наши песни
14.00 Сериал "МАЙАМИ САНДС"
15.00, 19.00 Служба Личных Новостей
15.30 Сериал "ЖЕНСКИЕ ШАЛОСТИ"
16.00 Сериал "ПЕРВАЯ ВОЛНА"
17.00, 20.00, 23.45 Окна
18.00, 01.35 Бремя денег
19.30, 23.15 Москва: инструкция по применению
21.00 Худ.фильм "ЕДА И ЖЕНЩИНЫ НА СКОРУЮ РУКУ"
00.45 Империя страсти
02.45 Сериал "МАЙАМИ САНДС"

Вторник, 13 мая

Первый канал

06.00 Доброе утро
09.00, 12.00, 15.00, 18.00, 02.00 Новости
09.15, 19.00 Сериал "ЗЕМЛЯ ЛЮБВИ, ЗЕМЛЯ НАДЕЖДЫ"
10.05 Худ.фильм "ЖЕНСКАЯ ЛОГИКА - 2", 1 серия
11.05, 16.30, 23.55 Фабрика звезд
11.35 Мультфильм
12.15 Худ.фильм "ВЫЙТИ ЗАМУЖ ЗА КАПИТАНА"
14.00 Подводный мир Андрея Макаревича
14.30 Сканер
15.15 Сериал "ДОСЬЕ ДЕТЕКТИВА ДУБРОВСКОГО"
17.00 Большая стирка
18.25 Шутка за шуткой
20.00 Основной инстинкт
21.00, 23.30 Время
21.40 Худ.фильм "ЖЕНСКАЯ ЛОГИКА - 2", 2 серия
22.45 Док.фильм "Лубянка. "Обыкновенный терроризм", фильм 2
00.10 На футболе
00.40 Индийские касты
01.10 Апология
02.10 Сериал "Пришелец"

РОССИЯ

05.45 Доброе утро, Россия
08.45, 20.55 Сериал "ИДИОТ"
09.45, 21.55 Сериал "ЛЮДИ И ТЕНИ - 2"
10.45, 17.20, 19.50, 04.50 Дежурная часть
11.00, 14.00, 17.00, 20.00, 05.00 Вести
11.20 Короткое замыкание
12.20 Сериал "ПЕРЕКРЕСТКИ"
13.15, 16.45 Экспертиза
13.30 Колоссальное хозяйство
13.45, 18.20, 20.30 Вести-Москва
14.20 Что хочет женщина
15.10 Сериал "ТРОЕ ПРОТИВ ВСЕХ-2"
16.15, 03.40 Агентство одиноких сердец
17.50, 02.30 Дорожный патруль
18.50 Сериал "КОМИССАР РЕКС"
20.50 Спокойной ночи, малыши!
23.00 Ток-шоу "Вести+"
23.40 Худ.фильм "ЗАКОННИК"
01.35 Горячая десятка
02.45 Сериал "ТВИН ПИКС"
04.05, 05.15 Канал "Евроньюс"

НТВ

06.00 Утро на НТВ
08.50, 19.40 Сериал "РЕБЯТА ИЗ НАШЕГО ГОРОДА"
10.00, 12.00, 15.00, 17.00, 19.00, 00.40 Сегодня
10.20 Погода на завтра
10.25 Внимание: розыск!
11.10 Растительная жизнь
12.35 Худ.фильм "ЗОЛОТО ЮГРЫ", 1 серия
13.45 Криминал
14.00 Сериал "ОНА НАПИСАЛА УБИЙСТВО"
15.35 Принцип "Домино"
17.30 Сериал "СКОРАЯ ПОМОЩЬ"
18.25 Док. сериал "Преступление и наказание"
20.45 Сериал "НА УГЛУ, У ПАТРИАРШИХ - 3"
22.00 Страна и мир
22.35 Футбол. Лига чемпионов. Полуфинал. "Интер" - "Милан" (Италия)
01.05 Гордон
02.00 Сериал "ДОКТОР"
02.50 Ночь

ТНТ

06.00, 09.00 Док. сериал "Завтрак с "Дискавери"
07.00, 07.25, 07.50, 08.10, 12.30, 12.50 Мультфильмы
08.30 Медицинское обозрение
10.05 Худ.фильм "ЕДА И ЖЕНЩИНЫ НА СКОРУЮ РУКУ"
13.15 Наши песни
13.30 ТВ-клуб
14.00 Сериал "МАЙАМИ САНДС"
15.00, 19.00 Служба Личных Новостей
15.30 Сериал "ЖЕНСКИЕ ШАЛОСТИ"
16.00 Сериал "НА КРАЮ ВСЕЛЕННОЙ - 2"
17.00, 20.00, 23.45 Окна
18.00, 01.35 Бремя денег
19.30, 23.15 Москва: инструкция по применению
21.00 Худ.фильм "СПАСИТЕ ГРЕЙС!"
00.45 Империя страсти
02.45 Сериал "МАЙАМИ САНДС"

Среда, 14 мая

Первый канал

06.00 Доброе утро
09.00, 12.00, 15.00, 18.00, 02.00 Новости
09.15, 19.00 Сериал "ЗЕМЛЯ ЛЮБВИ, ЗЕМЛЯ НАДЕЖДЫ"
10.05 Худ.фильм "ЖЕНСКАЯ ЛОГИКА - 2", 2 серия
11.05, 16.25, 23.55 Фабрика звезд
11.35 Мультфильм
12.15 Худ.фильм "ПРОПАВШАЯ ЭКСПЕДИЦИЯ", 1 серия
13.40 Непутевые заметки
14.00 Индийские касты
14.30 "Танк Т-34". Оружие победы
15.15 Сериал "ДОСЬЕ ДЕТЕКТИВА ДУБРОВСКОГО"
16.55 Большая стирка
18.25 Смехопанорама
20.00 Слабое звено
21.00, 23.30 Время
21.40 Худ.фильм "СЕРЕБРЯНАЯ СВАДЬБА", 1 серия
22.45 Сериал "СПЕЦНАЗ"
00.10 Если завтра на Марс...
00.40 Русский экстрим
01.10 Апология
02.10 Сериал "ПРИШЕЛЕЦ"

РОССИЯ

05.45 Доброе утро, Россия
08.45, 20.55 Сериал "ИДИОТ"
09.45, 21.55 Сериал "ЛЮДИ И ТЕНИ - 2"
10.45, 17.20, 19.50, 04.50 Дежурная часть
11.00, 14.00, 17.00, 20.00, 05.00 Вести
11.20 Короткое замыкание
12.20 Сериал "ПЕРЕКРЕСТКИ"
13.15, 16.45 Экспертиза
13.30 Москва-Минск
13.45, 18.20, 20.30 Вести-Москва
14.20 Что хочет женщина
15.10 Сериал "ТРОЕ ПРОТИВ ВСЕХ-2"
16.15, 03.30 Агентство одиноких сердец
17.50, 02.25 Дорожный патруль
18.50 Сериал "КОМИССАР РЕКС"
20.50 Спокойной ночи, малыши!
23.00 Ток-шоу "Вести+"
23.30 Мне снится русский снег
00.20 Худ.фильм "ЗАРЯЖЕННЫЕ СМЕРТЬЮ"
02.40 Сериал "ТВИН ПИКС"
03.55, 05.15 Канал "Евроньюс"

НТВ

06.00 Утро на НТВ
08.50, 19.40 Сериал "РЕБЯТА ИЗ НАШЕГО ГОРОДА"
10.00, 12.00, 15.00, 17.00, 19.00, 00.40 Сегодня
10.20 Погода на завтра
10.25 Док. сериал "Преступление и наказание"
10.55 Кулинарный поединок
12.35 Худ.фильм "ЗОЛОТО ЮГРЫ", 2 серия
13.45 Криминал
14.00 Сериал "ОНА НАПИСАЛА УБИЙСТВО"
15.35 Принцип "Домино"
17.30 Сериал "СКОРАЯ ПОМОЩЬ"
18.25 Чистосердечное признание
20.45 Сериал "НА УГЛУ, У ПАТРИАРШИХ - 3"
22.00 Страна и мир
22.35 Футбол. Лига чемпионов. Полуфинал. "Ювентус" - "Реал"
01.05 Гордон
02.00 Сериал "ДОКТОР"
02.50 Ночь

ТНТ

06.00, 09.00 Док. сериал "Завтрак с "Дискавери"
07.00, 07.25, 07.50, 08.10, 12.30, 12.50 Мультфильмы
08.30 Ваше здоровье
08.45, 13.30 ТВ-Клуб
10.05 Худ.фильм "СПАСИТЕ ГРЕЙС!"
13.15 Наши песни
14.00 Сериал "МАЙАМИ САНДС"
15.00, 19.00 Служба Личных Новостей
15.30 Сериал "ЖЕНСКИЕ ШАЛОСТИ"
16.00 Сериал "НА КРАЮ ВСЕЛЕННОЙ - 2"
17.00, 20.00, 23.55 Окна
18.00, 01.45 Бремя денег
19.30, 23.25 Москва: инструкция по применению
21.00 Худ.фильм "ПРОСТОДУШНЫЙ"
00.55 Империя страсти
02.55 Сериал "МАЙАМИ САНДС"

Четверг, 15 мая

Первый канал

06.00 Доброе утро
09.00, 12.00, 15.00, 18.00, 02.00 Новости
09.15, 19.00 Сериал "ЗЕМЛЯ ЛЮБВИ, ЗЕМЛЯ НАДЕЖДЫ"
10.05 Худ.фильм "СЕРЕБРЯНАЯ СВАДЬБА", 1 серия
11.05, 16.25 Фабрика звезд
11.35 Мультфильм
12.15 Худ.фильм "ПРОПАВШАЯ ЭКСПЕДИЦИЯ", 2 серия
13.30 Сканер
14.00 Если завтра на Марс...
14.30 Русский экстрим
15.15 Сериал "ДОСЬЕ ДЕТЕКТИВА ДУБРОВСКОГО"
16.55 Большая стирка
18.25 Сами с усами
20.00 Основной инстинкт
21.00, 23.30 Время
21.40 Худ.фильм "СЕРЕБРЯНАЯ СВАДЬБА", 2 серия
22.45 Человек и закон
23.55 Футбол. Международный турнир на "Кубок Лобановского"
01.35 Апология
02.10 Сериал "Пришелец"

РОССИЯ

05.45 Доброе утро, Россия
08.45, 20.55 Сериал "ИДИОТ"
09.45, 21.55 Сериал "ЛЮДИ И ТЕНИ - 2"
10.45, 17.20, 19.50, 04.50 Дежурная часть
11.00, 14.00, 17.00, 20.00, 05.00 Вести
11.20 Короткое замыкание
12.20 Сериал "ПЕРЕКРЕСТКИ"
13.15, 16.45 Экспертиза
13.30 Вся Россия
13.45, 18.20, 20.30 Вести-Москва
14.20 Что хочет женщина
15.10 Сериал "ТРОЕ ПРОТИВ ВСЕХ - 2"
16.15, 03.55 Агентство одиноких сердец
17.50, 02.45 Дорожный патруль
18.50 Сериал "КОМИССАР РЕКС"
20.50 Спокойной ночи, малыши!
23.00 Ток-шоу "Вести+"
23.40 Худ.фильм "ЛЕГЕНДЫ ОСЕНИ"
02.15 Синемания
03.00 Сериал "ТВИН ПИКС"
04.20, 05.15 Канал "Евроньюс"

НТВ

06.00 Утро на НТВ
08.50, 19.40 Сериал "РЕБЯТА ИЗ НАШЕГО ГОРОДА"
10.00, 12.00, 15.00, 17.00, 19.00, 00.55

Сегодня
10.20 Погода на завтра
10.25 Чистосердечное признание
11.00 Квартирный вопрос
12.35 Худ.фильм "ЗОЛОТО ЮГРЫ", 3 серия
13.45 Криминал
14.00 Сериал "ОНА НАПИСАЛА УБИЙСТВО"
15.35 Принцип "Домино"
17.30 Сериал "СКОРАЯ ПОМОЩЬ"
18.25 Очная ставка
20.45 Сериал "НА УГЛУ, У ПАТРИАРШИХ – 3"
22.00 Страна и мир
22.40 Сериал "СЕКС В БОЛЬШОМ ГОРОДЕ"
23.25 Док.фильм "Российская империя: Александр – I"
01.20 Гордон
02.05 Кома
02.35 Ночь



06.00, 09.00 Док. сериал "Завтрак с "Дискавери"
07.00, 07.25, 07.50, 08.10, 12.30, 12.50 Мультфильмы
08.30, 13.30 ТВ-Клуб
10.05 Худ.фильм "ПРОСТОДУШНЫЙ"
13.15 Наши песни
14.00 Сериал "МАЙАМИ СЭНДС"
15.00, 19.00 Служба Личных Новостей
15.30 Сериал "ЖЕНСКИЕ ШАЛОСТИ"
16.00 Сериал "НА КРАЮ ВСЕЛЕННОЙ – 2"
17.00, 20.00, 23.35 Окна
18.00, 01.25 Запретная зона
19.30, 23.05 Москва: инструкция по применению
21.00 Худ.фильм "ЭД И ЕГО МЕРТВАЯ МАМА"
00.35 Империя страсти
02.35 Сериал "МАЙАМИ СЭНДС"

Пятница, 16 мая



06.00 Доброе утро
09.00, 12.00, 15.00, 18.00, 00.35 Новости
09.15, 19.00 Сериал "ЗЕМЛЯ ЛЮБВИ, ЗЕМЛЯ НАДЕЖДЫ"
10.10 Сериал "СЕРЕБРЯНАЯ СВАДЬБА", 2 серия
11.10, 16.25, 21.35 Фабрика звезд
11.40 Сериал "ТВИНИСЫ"
12.15 Худ.фильм "ЗОЛОТАЯ РЕЧКА"
14.10 Непутевые заметки
14.30 Мистика Бали
15.15 Сериал "ДОСЬЕ ДЕТЕКТИВА ДУБРОВСКОГО"
16.55 Большая стирка
18.25 Док. детектив "Зеленоградский Чикатило"
19.50 Поле чудес
21.00 Время
22.55 Худ.фильм "ТАМ, ГДЕ ДЕНЬГИ"
00.45 Худ.фильм "СМЕРТЕЛЬНАЯ СХВАТКА"



05.45 Доброе утро, Россия
0[illegible].45 Сериал "ИДИОТ"
09.45 Сериал "ЛЮДИ И ТЕНИ – 2"
10.45, 19.50, 04.50 Дежурная часть
11.00, 14.00, 17.00, 20.00, 05.00 Вести
11.20 В поисках приключений
12.20 Сериал "ПЕРЕКРЕСТКИ"
13.15, 16.45 Экспертиза
13.30 Мусульмане
13.45, 18.20, 20.30 Вести-Москва
14.20 Моя семья
15.15 Комната смеха
16.15, 03.30 Агентство одиноких сердец
17.20 Сам себе режиссер
18.50 Аншлаг
20.50 Спокойной ночи, малыши!
20.55 Праздничный концерт к 80-летию ЦСКА
22.25 Худ.фильм "ПО ПРОЗВИЩУ "ЗВЕРЬ"
00.15 Худ.фильм "НАШЕСТВИЕ"
02.20 Дорожный патруль
02.40 Сериал "ТВИН ПИКС"
03.55, 05.15 Канал "Евроньюс"



06.00 Утро на НТВ
08.50 Сериал "РЕБЯТА ИЗ НАШЕГО ГОРОДА"
10.00, 12.00, 15.00, 17.00, 19.00 Сегодня
10.20 Погода на завтра
10.25 Док. сериал "Новейшая история"
11.20 Без рецепта
12.35 Худ.фильм "ЗОЛОТО ЮГРЫ", 4 серия
13.45 Криминал
14.00 Сериал "ОНА НАПИСАЛА УБИЙСТВО"
15.35 Принцип "Домино"
17.30 Сериал "СКОРАЯ ПОМОЩЬ"
18.25 Профессия – репортер
19.35 Свобода слова
20.55 Худ.фильм "ЗОЛОТОЙ ГЛАЗ"
23.40 Все сразу!
00.15 Худ.фильм "ПАРФЮМ"
02.15 Ночь



06.00, 09.00 Док. сериал "Завтрак с "Дискавери"
07.00, 07.25, 07.50, 08.10, 12.15, 12.30, 12.50 Мультфильмы
08.30, 13.30 ТВ-Клуб
10.05 Худ.фильм "ЭД И ЕГО МЕРТВАЯ МАМА"
13.15 Наши песни
14.00, 02.40 Сериал "МАЙАМИ СЭНДС"
15.00, 19.00 Служба Личных Новостей
15.30 Сериал "ЖЕНСКИЕ ШАЛОСТИ"
16.00 Сериал "НА КРАЮ ВСЕЛЕННОЙ – 2"
17.00, 20.00, 23.45 Окна
18.00, 01.40 Запретная зона
19.30, 23.15 Москва: инструкция по применению
21.00 Худ.фильм "СЕМЕЙНЫЙ ПЛАН"
00.45 Империя страсти

Суббота, 17 мая



06.00, 07.00, 10.00, 14.00, 18.00 Новости
06.10 Сериал "КИТАЙСКИЙ СВЯЗНОЙ"
07.10 Сериал "ПРИКЛЮЧЕНИЯ ГЕРКУЛЕСА"
08.00 Сериал "ТВИНИСЫ"
08.20 Играй, гармонь любимая!
09.00 Слово пастыря
09.15 Здоровье
10.10 Смак
10.30 Док.сериал "Светлана Сталина. Побег из семьи"
11.10 Смехопанорама
11.50 Путешествия натуралиста
12.20 Док.фильм "Ударная сила. "Крылатая ракета "Москит"
12.50 Чтобы помнили...
13.35 Мультфильм
14.10 Русская рулетка
15.00 Худ.фильм "ОПЕКУН"
16.30 Песня года. Весна
18.10 КВН-2003. Премьер-лига
19.55 Кто хочет стать миллионером?
21.00 Время
21.25 Что? Где? Когда?
22.50 Худ.фильм "КАПИТАН РОН"
00.50 Худ.фильм "ЗАПРЕТНАЯ ЗОНА"



06.00 Худ.фильм "ИНСПЕКТОР УГОЛОВНОГО РОЗЫСКА"
07.25, 07.45 Мультфильмы
08.05 Здоровье
08.40 Золотой ключ
09.00 Сборная России
09.25 Военная программа
09.45 Утренняя почта
10.20 Сто к одному
11.15 Сам себе режиссер
12.15 В поисках приключений
13.10 Клуб сенаторов
14.00, 20.00, 05.00 Вести
14.20 Худ.фильм "НЕПОДСУДЕН"
16.00 Футбол. Чемпионат России. "Ротор" (Волгоград) – "Спартак" (Москва)
18.00 Моя семья
19.00 Аншлаг
20.25 Зеркало
20.50 Честный детектив
21.15 Худ.фильм "ОСЛЕПЛЕННЫЙ ЖЕЛАНИЯМИ"
23.10 Худ.фильм "ДВОЙНИК"
01.30 Чемпионат мира по автогонкам в классе "Формула-1". Гран-при Австрии. Квалификация
02.45 Сериал "КЛОУН"
03.40, 05.15 Канал "Евроньюс"



05.50 Худ.фильм "ДЖЕЙМС БОНД – АГЕНТ 007"
08.00, 12.00, 16.00 Сегодня
08.15, 11.55 Погода на завтра
08.20 Сериал "ГОЛУБОЕ ДЕРЕВО"
08.55 Без рецепта
09.30 Весь Жванецкий: после вчерашнего...
10.05 Кулинарный поединок
11.00 Квартирный вопрос
12.15 Профессия – репортер
12.40 Служба спасения
13.10 Худ.фильм "БАЛАМУТ"
14.55 Вкусные истории
15.05 Своя игра
16.20 Спорт-лото "6 из 49"
16.25 Женский взгляд
17.05 Худ.фильм "ВОРЫ В ЗАКОНЕ"
18.55 Док. сериал "Новейшая история"
19.45 Худ.фильм "СЫЩИКИ – 2: ОГОНЬ НЕБЕСНЫЙ", 1 часть
21.00 Личный вклад
22.10 Худ.фильм "КАТАЛА"
23.55 Профессиональный бокс: Поли Аяла против Кларенса Адамса
01.05 Худ.фильм "ПОРНОГРАФИЧЕСКАЯ СВЯЗЬ"



07.00, 11.25, 19.00 Москва: инструкция по применению
07.25 Служба Личных Новостей
07.55, 14.40 Слава за минуту
08.45, 18.00 Запретная зона
09.35 Истории богатых и знаменитых
10.00 Док. сериал "Завтрак с "Дискавери"
10.55, 15.40 Сериал "КОАЛЫ НЕ ВИНОВАТЫ"
12.00 Худ.фильм "СЕМЕЙНЫЙ ПЛАН"
14.10 Фигли-Мигли
16.10 Худ.фильм "ДЕТИ КАПИТАНА ГРАНТА"
19.30 Сериал "ЖЕНСКИЕ ШАЛОСТИ"
20.00 Бремя денег
21.00 Худ.фильм "ВВЕРХ ТОРМАШКАМИ"
23.00 Худ.фильм "БЫСТРЫЕ СТВОЛЫ"
01.10 Микс файт: бои без правил
01.45 Классика бокса на ТНТ

Воскресенье, 18 мая



06.00, 07.00, 10.00, 14.00, 23.00 Новости
06.10 Сериал "КИТАЙСКИЙ СВЯЗНОЙ"
07.10 Сериал "ПРИКЛЮЧЕНИЯ ГЕРКУЛЕСА"
08.00 Сериал "ТВИНИСЫ"
08.20 Армейский магазин
08.50, 13.35 Мультфильмы
09.10 В мире животных
10.10 Непутевые заметки
10.30 Пока все дома
11.05 Дог-шоу
11.55 Крылья
12.20 Клуб путешественников
13.05 Умницы и умники
14.10 Властелин вкуса
15.05 Кумиры
15.30 Слабое звено
16.30 Ералаш
16.55 Док. сериал "Живая природа"
18.00 Времена
19.10 Смешные люди
20.55 Худ.фильм "ВНЕЗАПНАЯ СМЕРТЬ"
23.10 Профессиональный бокс: Рой Джонс против Клинтона Вудса
23.45 Концертная программа "Радиомания-2003"
01.10 Худ.фильм "УБИЙСТВО НА РАДИО"



06.00 Худ.фильм "САДКО"
07.20 Мультфильм
08.20 Русское лото
09.05 ТВ Бинго-шоу
09.35 Неделя в городе
10.15 Утренний разговор
10.50, 19.50 Городок
11.20 Худ.фильм "ЛОС-АНДЖЕЛЕССКАЯ ИСТОРИЯ"
13.10 Парламентский час
14.00, 05.00 Вести
14.20 Вокруг света
15.15 Диалоги о животных
16.20 Кремлевские тайны академика Арбатова
16.55 Комната смеха
17.55 Худ.фильм "ТОП ГАН"
20.00 Вести недели
21.10 Специальный корреспондент
21.35 Худ.фильм "ПОЧТАЛЬОН"
01.00 Чемпионат мира по автогонкам в классе "Формула-1". Гран-при Австрии
03.05 Сериал "СЕМЬ ДНЕЙ"
03.55, 05.15 Канал "Евроньюс"



06.20 Полундра!
06.50 Худ.фильм "ДОН СЕЗАР ДЕ БАЗАН", 1 серия
08.00, 12.00, 16.00 Сегодня
08.15, 11.55 Погода на завтра
08.20 Худ.фильм "ДОН СЕЗАР ДЕ БАЗАН", 2 серия
09.25 Шар удачи
10.00 Сериал "ЛЮБОВЬ ВДОВЦА"
10.50 Растительная жизнь
11.30 Вы будете смеяться!
12.15 Влияние
13.00 Худ.фильм "ОСОБО ОПАСНЫЕ..."
14.50 Вкусные истории
15.05 Своя игра
16.20 Играем в "Кено"
16.25 Док. сериал "Экстремальный контакт"
16.50 Принцип "Домино"
18.05 Худ.фильм "РАССЕЯННЫЙ"
19.45 Худ.фильм "СЫЩИКИ – 2: ОГОНЬ НЕБЕСНЫЙ", 2 часть
21.00 Намедни
22.30 Худ.фильм "ЛЮДИ-КОШКИ"
01.00 Сериал "КЛАН СОПРАНО"
02.00 Журнал лиги чемпионов
02.30 Ночь



07.00, 11.30 Москва: инструкция по применению
07.30 Служба Личных Новостей
07.55, 14.25 Слава за минуту
08.55, 18.00 Бремя денег
09.45 Истории богатых и знаменитых
10.00 Док. сериал "Завтрак с "Дискавери"
11.00, 15.25 Сериал "КОАЛЫ НЕ ВИНОВАТЫ"
12.05 Худ.фильм "СЫН ПОЛКА"
13.55 Фигли-Мигли
15.55 Худ.фильм "ТАИНСТВЕННЫЙ ОСТРОВ"
19.00 Шоу Бенни Хилла
19.30 Сериал "ЖЕНСКИЕ ШАЛОСТИ"
20.00 Запретная зона
21.00 Худ.фильм "ВОСТОК ЕСТЬ ВОСТОК"
23.15 Худ.фильм "ПРОСТО КРОВЬ"
01.30 Микс файт: бои без правил
02.00 Титаны рестлинга на ТНТ

2001 "почему"

Почему – новые варяги

Слушаю деревенского родича, приехавшего купить картошки на семена, и не знаю, что думать.

Весна поздней позднего, только-только разбили гряды на огородах. Огороды поливные. Трактор вспахивает все разом; заезжает на зады усадеб и пошел поперек всех от начала порядка до конца. Вспахал - и на другую улицу. А здесь уже сами хозяева лопатами бьют канавки под полив и граблями пушат оставшиеся после трактора глудки.



По сходной поливной технологии работают и корейцы с турками, только у них уже не приусадебные участки, а поля. У них, естественно, тоже сезон открылся, набраны и работают люди. Пока было холодно, выставляли картошку на пророст и занимались овощной рассадой, нынче пора в поле.

Корейцы - те давно освоились в районе, старые знакомые. Но последнее время появились и турки. Мой родич и другие местные сравнивают: у турок лучше. Они, бывает, и кормят, и вообще с людьми добрей. Корейцы безжалостней, хотя договорную сотню в день не задерживают. У турок - полторы сотни.

Я слушаю с нарастающим чувством унижения.

- А что же вы сами, ...ки? Ведь это ваша родная земля! Неужели вы на ней хуже управитесь, чем эти гастролеры?!

Родич, замучившийся в родимом ООО, или как его там, ожидать, пока с ним рассчитаются по 200 рублей за месяц (!), не принимает укора. Все дело в начальстве, говорит он. Где в этих винсовхозах вдоль магистральных каналов вспопашились, когда валилась советская власть: поставили свои винзаводики, маслобойни, колбасные цехи, - там и сегодня какая-никакая жизнь. Большинство же директоров-аграриев обеспечилось лично вполне без этих хлопот, а сегодня им и вовсе ни до чего нету дела. Переназначаться, переизбираться научились они мастерски. Вышестоящая "вертикаль" скуплена с потрохами, а как выживать нижестоящим - это их, нижестоящих, и проблемы. Хотя там уже даже не нижестоящие, а нижележащие. От бессилия, от самогонки.

И смотрю я на этих новых, узкоглазых нынешних варягов на ростовском базаре, торгующих такой ладной капустой, такими славными огурцами, выращенными ими на моей земле, - и вспоминаю, как предки звали на княжение Рюрика с братьями:

- Земля наша велика и обильна, но порядка в ней нет. Приходите нами володеть и править!

В.СЕРГЕЕВ

И забудешь о водке...

Пять рецептов народной медицины и современной биоэнерготерапии по лечению алкоголизма, доказавшие свою эффективность

Способ 1. Стакан сока капусты, 2 стакана сока граната, 1/2 стакана яблочного уксуса варить до кипения, остудить и давать перед каждой едой по 1 столовой ложке.

Способ 2. Полынь заварить (1 чайная ложка полыни горькой на 1 стакан воды) и настоять в течение 3-4 часов. Пить перед каждым приемом пищи по 1/3 стакана.

Способ 3. 1500 граммов измельченного в мясорубке алоэ (до срезания алоэ 5 дней не поливать), 2500 граммов майского меда, 2,5 литра красного вина (типа кагора). Все поместить в стеклянную посуду (темную), перемешать и поставить на 5 дней в темное прохладное место. Посуда должна быть закупорена. Первые 5 дней принимать по 1 чайной ложке смеси, потом 3 раза в день по 1 столовой ложке за 1 час до еды. Курс лечения - минимум 3 месяца.

Способ 4. Водка имеет энергетический заряд, поэтому можно обмануть организм, заменив ее энергетически заряженной водой. Как сделать заряженную воду? Зажгите свечу, рядом поставьте икону [illegible] и читайте на воду молитву: [illegible] и помилуй рабов твоих (имя) словесами Божественного Евангелия Твоего, читаемыми о спасении рабов Твоих сих (имя). Попали, Господи, терние всех согрешений их, вольных и невольных, и да вселится в них благодать Твоя, просвещающая, опаляющая, очищающая сего человека. Во имя Отца и Сына и Святаго Духа. Аминь". В стакан заряженной воды нужно добавлять 10-15 граммов спиртного.

Повторять этот обряд, пока алкоголик не исцелится.

Способ 5. Для людей, более верящих в обычную психотерапию, чем в Божественное исцеление, можно посоветовать сочетать лечение уже названными травами со специальными формулами, которые необходимо несколько раз в день мысленно или вслух проговаривать, сидя на стуле с закрытыми глазами. Желательно, чтобы в это время в доме была тишина и спокойная, доброжелательная атмосфера, звучала тихая музыка:

"Я живу сегодня, здесь и сейчас. Каждый момент жизни несет новое. Но я этого не боюсь! Я делаю выбор, принимаю значимость себя как личности. Я люблю и одобряю себя! Верую и люблю, люблю и прошу прощения, прощаю и жалею, жалею и исцеляюсь, исцеляюсь и возвращаюсь к жизни!" (Повторить несколько раз.)

Геннадий СИГУНОВ, натуропат

Наши святцы

13 мая. Память св. Доната-епископа

Гидротехник

Он архиерействовал в эпирском городе Еврии. Там в окрестности был источник, от века поивший людей доброй водой. Но с какого-то времени люди начали болеть, вроде отравленные, и умирать. Поскольку говорилось разное, Донат отправился посмотреть своими глазами, в чем дело.

Навстречу Донату со спутниками вылез из источника "змий велик и страшен". Нацелился захватить хвостом за ноги епископского мула. Но Донат ударил его плетью по хребту, и "змий мертв бысть". Они сожгли гада, чтобы, разлагаясь, не вредил экологии, затем епископ сотворил молитву и благословил источник. Люди поначалу все же боялись пить, и тогда он испил из этого воскрешенного родника первый.

Прочие его чудеса тоже были связаны с водой. Но в Константинополь Доната вызвали по другому поводу: расхворалась принцесса. Святитель вылечил ее, - и попутно совершил свое, возможно, самое великое чудо.

Заслышав на улице шум, он вышел. А там какой-то человек остановил похоронную процессию и требует с вдовы долг, якобы оставшийся за покойником. Епископ - уговаривать, чтобы все-таки дал похоронить человека, заимодавец тычет расписку. Покуда не заплатят, не пропущу!..

Тогда Донат дотронулся до руки покойного:

- Слыши, человече!

Намертво было сомкнутые глаза - распахнулись. Человек сел на погребальных носилках:

- Се аз есмь, владыко.

Толпа шарахнулась, один обомлевший заимодавец присох к месту.

- Я все тебе заплатил, лжец! - угрожающе сказал должник.

Взял у него расписку и разорвал. Потом обратился к епископу:

- Дозволь теперь опочить, владыко.

- Покойся, чадо, с миром, - отпустил его душу Донат.

А следующее чудо снова оказалось связано с водой. Все-таки, видно, специальностью Доната была гидравлика-гидротехника. Вымоленный им ливень не оставил на свидетелях сухой нитки. Только на самого епископа капли не упало.

Владимир СИДОРОВ

[illegible]ский прогноз с [illegible] по 18 мая

Овен. Возможны недоразумения с друзьями, покровителями, с кем-то из коллег.

Телец. Избегайте ссор, суеты, сосредоточьтесь на самом для вас важном.

Близнецы. В делах возможны неверная или намеренно искаженная информация, бумажная волокита, запутанная интрига.

Рак. С особым вниманием отнеситесь к друзьям, покровителям и партнерам: вся неделя - время серьезных недоразумений и ссор.

Лев. Есть смысл подумать о новой работе и провести ответственные переговоры по этому поводу.

Дева. Людям дела "светят" проверки и крупные неприятности юридического характера.

Весы. Наиболее острые конфликты мая приходятся на эту неделю.

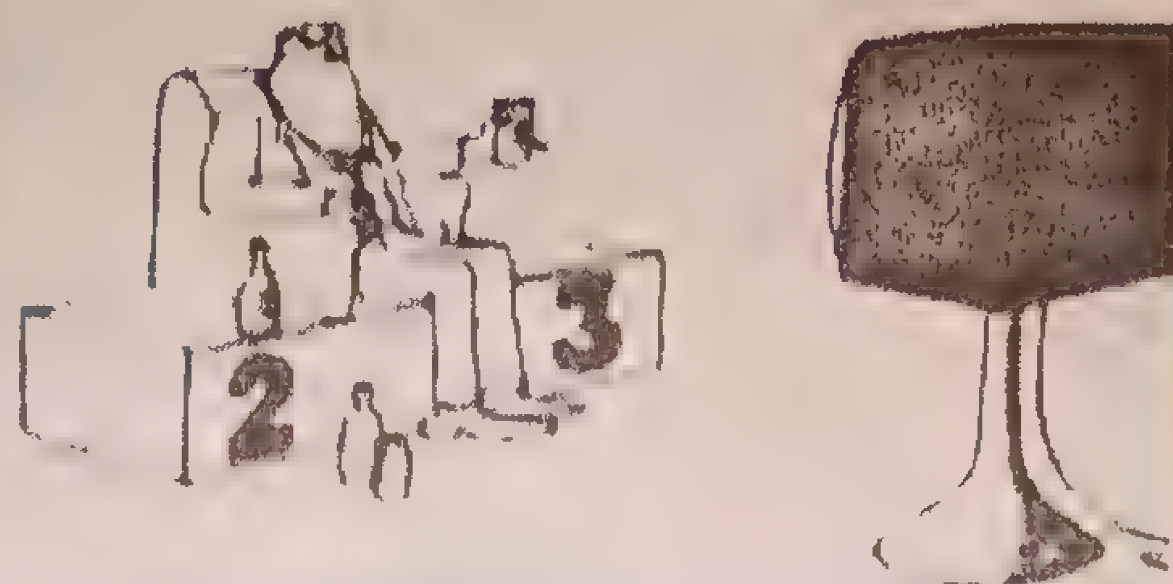
Скорпион. Конфликты с начальством. Но возможна поддержка сослуживцев. Ищите опору в тех, кто не любит давать непрошеных советов, но всегда готов помочь.

Стрелец. Много проблем! Таков уж нынче май. Но не спешите отчаиваться - ваше везение велико, нужно лишь подождать.

Козерог. Ошибки, допущенные в прошлом, вынудят вернуться к ним и очень многое изменить.

Водолей. В делах - мертвый сезон. 12, 13, 14 мая вероятны досадные ошибки.

Рыбы. Возможны сложности с документами. Подходите ко всем делам с холодной головой!



Конкурс "Истории из кон[illegible]"

Булочка

Вечером смотрим телевизор. Подходит ко мне дочь (ей два года и семь месяцев) и просит почитать книжечку. Я посмотрела - это "Колобок".

Во время рекламы начала ей читать, но читать стала нарочно быстро-быстро: "Жили-были старик со старухой..." Дочке такая скорость не понравилась, на что она мне и говорит:

- Мама, не так надо читать. Надо, чтобы вот эта булочка (она показала на колобка) *катилась потихоньку.*

Прислала Анна ИВАЩЕНКО
с. Натальевка, Неклиновский р-н, Ростовская обл.

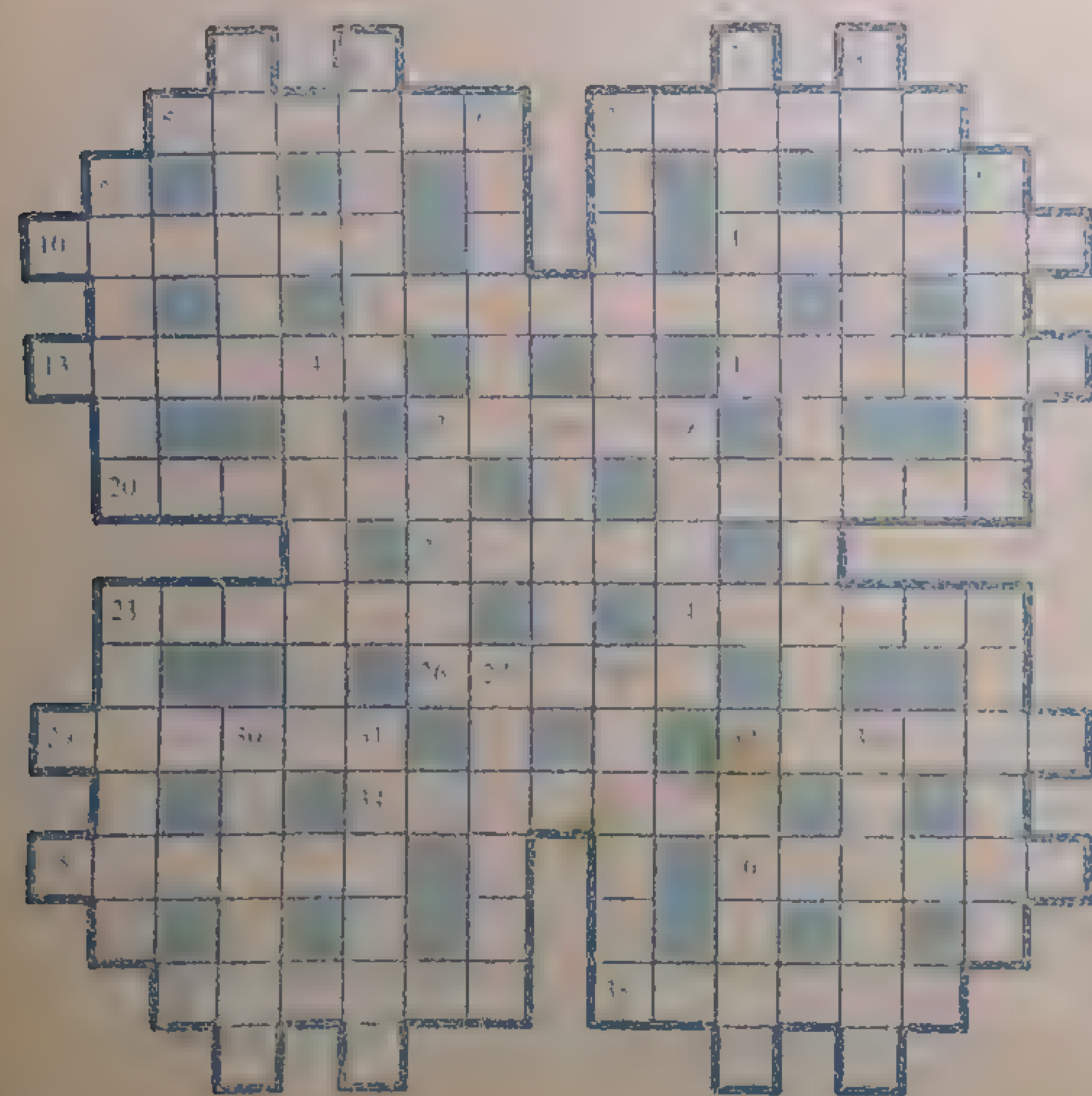
Приз: Ганс Христиан Андерсен,"Русалочка"; Братья Гримм, "Король Дроздовик", сказки.

Анекдот да и только!

-Мама, можно мне выйти во двор и поиграть с Петей?
-Нет, он плохой мальчик.
-Тогда можно мне выйти и побить его?

Кроссворд

По горизонтали: 5. Внимание, попечение, уход. 7. Мостки из досок для спуска. 10. "Овощная часть" приусадебного участка. 11. Модель земного шара. 12. Учебное заведение. 13. Народное название северного сияния. 15. Переход от старого качественного состояния к новому. 17. Пьеса И.Э.Бабеля. 20. Первый боевой корабль. 21. Летопись. 22. Французский гидробиолог, отец подводной фотографии. 23. Самое яркое светило нашего неба. 24. Упругое вещество из млечного сока некоторых растений. 26. Административно-территориальная единица в Польше. 29. Народ, живущий в Сибири и на Дальнем Востоке. 32. Доля, участь. 34. Стол с приспособлениями для крепления обрабатываемых деталей. 35. Композитор, автор 500 песен, народная артистка России. 36. Пушка, гаубица, мортира (суть). 37. Российский авиаконструктор. 38. Золотое дерево.



По вертикали: 1. Младший командир в армиях некоторых стран. 2. Самый экономичный вид автомобильного горючего. 3. Типографский шрифт. 4. Река в Забайкалье. 6. Черный континент. 7. Лесная смекалистая птица. 8. Древнейшая страна земледелия. 9. Династия русских клоунов, которые впервые выступали под своей фамилией. 14. Типичное ветроопыляемое растение, зацветает до распускания листьев. 16. Австралийское сумчатое животное. 17. Спортивный бег на определенное расстояние. 18. Денежная единица массы в странах Юго-Восточной Азии. 19. ... и хокку - самые популярные поэтические жанры в Японии. 23. Картина В.Г.Перова. 25. Помещение для судовой команды на корабле. 27. Французский металлург, разработавший способ получения литой стали. 28. Имя героини романа Л.Н.Толстого "Война и мир". 30. Последняя эпоха каменного века. 31. Одна из пьес А.П.Чехова. 32. Знак препинания. 33. "Самый прекрасный подарок, сделанный людям после мудрости" (Ф.Ларошфуко).

Смекни!

Загадки



Что это?
Льётся речка -
мы лежим.
Лёд на речке -
мы бежим.

С утра сижу я на реке,
Подъёмный кран держу в руке.

Прислал Серёжа ГРИГОРОВ, 10 лет, ст-ца Передовая, Отрадненский р-н, Краснодарский край

Какими станут их стада?

Известно, что древние греки слепо полагались на оракулов, то и дело спрашивая их совета.

Однажды к оракулу пришли два крестьянина, которых тут же направили к зеркалу. Крестьяне спросили оракула, улыбнется ли им удача в деле приобретения ягненка и козы.

- Они будут увеличиваться в вашем хозяйстве, - изрек оракул, - до тех пор, пока овцы, умноженные на коз, не дадут произведение, которое, будучи отраженным в священном моем зеркале, покажет число животных во всем стаде.

Слова оракула показались бедным крестьянам столь же таинственными, сколь и двусмысленными, но они поразмышляли немного и нашли ответ.

Каков он?

Ответы на задания из № 18

Линейный кроссворд
Фаталистоксанапостолимпортиконостаспират

Загадки
Постовой милиционер. Лавровый лист.

"Птицу на скот"

Легко решить, что корова оценивается в 25 цыплят (что само по себе, конечно, звучит фантастично, но не забудем, что это американская задача, а там и не такое бывает), а лошадь - в 60. Наша супружеская пара должна была ко времени разговора приобрести 5 лошадей и 7 коров общей стоимостью в 475 цыплят; а поскольку у них как раз хватало цыплят на то, чтобы купить еще 7 коров, то у супругов оставалось 175 цыплят. Всего же на рынок они привезли 650 цыплят.

КОПИЛКА
Учредитель-издатель: ЗАО "Издательский дом «КРЕСТЬЯНИН»

Газета зарегистрирована в Комитете РФ по печати. Рег. номер 018999 от 29.06.99 г.
Internet: http://www.krestianin.ru
E-mail: krest@aaanet.ru.

Газета отпечатана в типографии ООО «Батайское полиграфическое предприятие» 346880, г. Батайск, ул. М.Горького, 84.
Адрес для писем: 344018, Ростов-на-Дону, а/я 7552.
Адрес редакции и издателя: Ростов-на-Дону, пр. Буденновский, 80, 9-й этаж.

Обьем 1 печатный лист. Выходит один раз в неделю. Номер набран и сверстан в компьютерном центре "КРЕСТЬЯНИН".
Редакция: (863-2) 32-86-57.
Отдел подписки: (863-2) 32-39-18.

Главный редактор В.Я.НАБОЖЕНКО
Розничная цена - договорная.
Номер подписан 5.05.2003 г.
Зак. № 932.
Тираж 218050 экз.
Общий тираж изданий ИД «Крестьянин» - 293220 экз.

КОПИЛКА СОВЕТОВ

№ 20 (202)

15 мая 2003 г. Еженедельная газета Издательского дома «Крестьянин»

Взаимная любовь



Моя десятилетняя дочка Тоня любит животных. Видимо, гены сказываются: родня по папиной линии сплошь деревенская, и маленькой она частенько бывала у бабушки с дедушкой в деревне, а там раздолье: лошадь с лошонком, корова с теленком, свиньи, куры, гуси да еще собаки с кошками. Травка, солнышко, к каждой животинке подойти, погладить, покормить, поговорить - вот где радость! А к вечеру корову Фиалку встретить. Бабушка подоит, молочка даст парного. Ох, как вкусно, как здорово! К ночи, усталая, счастливая, она засыпала на ходу, так и несли в дом сонную.

По жизненным обстоятельствам переехали мы в дальние края, а бабушка с дедушкой остались в деревне.

Вроде бы всё хорошо: Тонечка учится, в музыкальную школу ходит. А, бывает, посмотрит в окно да и вздохнет: "И зачем мы сюда переехали? Ни одной живой животинки...".

А потом узнаём мы, что неподалёку у предпринимателя - мотель, а при нем - подсобное хозяйство. И давай Тоня проситься туда.

Собрались мы всей семьей, пошли. Ну, посмотрели, полюбовались: козы, свиньи. И только Тоня наша прямо засветилась вся! И зачастила туда.

Всем имена дала, про каждого может часами рассказывать. Вот коза Сонька: у нее черная с белой грудка. Она чистенькая, опрятная, большая любительница капустных кочерыжек. Другая - Семечка - белая, обожает семечки, просто лезет мордой в карман и, если их там не находит, смотрит недоуменно: "Где, почему нет?! Что за безобразие!" Тоня всегда припасала ей горсточку и с ладошки угощала.

Козла она тоже кормила, но не любила его. Считала трусом. Нет чтобы своих жен, детей защищать, при малейшей опасности первый норовит убежать.

Щенка Федьку Тоня у мальчишек отняла, новорожденную кошечку Сашку от утопления спасла. А как подружились они потом - Федька и Сашка! Всюду бегали вместе, а уж спать Сашка укладывалась только впритирку с Федькой. И всегда Тоня им что-нибудь от нашего обеда носила, всегда просила нас косточки от мяса не слишком обгладывать.

Нравилась ей свинячья семейка. Свинья, у которой было восемь поросят, обожала, когда Тоня чесала ее, особенно брюхо и за ушами. Поросяток свиноматка подзывала на кормежку особым хрюканьем. Насосавшись, убегали они в загородку, где горела специальная лампа для тепла. А когда подросли, пробирались к своему папаше-кабану, который был за перегородкой, но подрыл под ней специальный лаз для своих деток.

Был на той ферме поросенок, его Музыкантом прозвали. Спрашиваю у Тони: "Почему такое прозвище?"

Оказалось, скотник дядя Вова потерял пилу-ножовку. А через несколько дней услышал скрежещущий звук. Осмотрелся, обошел всё - нигде никого. И так несколько дней. Пока не увидел, как этот подсвинок вытащил из-под доски... пилу-ножовку, ухватил зубами за ручку и давай водить по решетчатой ограде. Вот тебе и музыкант!

Смотрю я на свою дочь - растёт человек, нравятся мне ее рассказы...

Флория НЕТРЕБА

Между прошлым и будущим

19 мая (понедельник)

Мучеников Варвара воина, Вакха, Каллимаха и Дионисия (около 362).

Именины: Денис.

В этот день родились:

115 лет назад - художник Владимир Михайлович Конашевич (1888-1963);

115 лет назад - мастер лаковой миниатюры из Палеха, художник Николай Михайлович Зиновьев (1888-1979);

100 лет назад - живописец Николай Михайлович Ромадин (1903-1987).

20 мая (вторник)

Преподобного Нила Сорского (1508).

Именины: Акакий, Антон, Давид, Иван, Иосиф, Михаил, Нил, Сидор, Степан, Фадей.

75-летие художника, академика Иллариона Владимировича Голицына (1928).

21 мая (среда)

Святой апостол и Евангелист Иоанн Богослов.

День Тихоокеанского флота.

Именины: Арсений, Иван.

22 мая (четверг)

Святителя и чудотворца Николая.

Именины: Николай, Христофор.

90-летие композитора, народного артиста СССР Никиты Владимировича Богословского (1913).

23 мая (пятница)

Святого апостола Симона Зилота (ревнителя).

Именины: Куприян, Симон, Таисия.

60 лет со дня рождения русского писателя Николая Васильевича Косенко (1943-1993).

24 мая (суббота)

День славянской письменности и культуры.

Равноапостольных Мефодия (885) и Кирилла (869), учителей Словенских.

Именины: Иосиф, Кирилл, Мефодий, Мокей, Никодим, Софрон.

25 мая (воскресенье)

День химика.

Преподобного Дионисия Радонежского.

Именины: Виола, Герман, Денис, Епифан.

В этот день родились:

115 лет назад - композитор Анатолий Николаевич Александров (1888-1982);

85 лет назад - актриса Вера Марковна Орлова (1918-1993).

Единица площади	Столица на Каспии	Маленькая лошадь	Обитатель морей	Карательные органы	Древнегреч. название реки Дон	Источник света	Рыба из лососевых	Несвободный человек	Семейство	[illegible]
Повозка	Часть ценной бумаги	Рыбный деликатес	Высшее создание	Дама легкого поведения	Религия мусульман	Передача мяча	Забава	[illegible]		

Составил Борис Николаевич ТКАЧЕНКО х. Рогожкино, [illegible] р-н, Ростовская обл.

КОПИЛКА советов № 20 (202), май 2003 г.

Народный барометр

19 мая

5.12 - 21.41 1.19 - 7.15
19-й лунный день.
Луна в Козероге.
Иов-огуречник.
Иов и Денис - горошники.
Большая роса утром - к хорошей погоде, нет росы - к дождю.

20 мая

5.10 - 21.43 2.16 - 8.26
20-й лунный день.
Луна в Водолее (19.05).
Иван-бражник.
Бледная луна - предвестник дождя.

21 мая

5.08 - 21.44 2.52 - 9.49
21-й лунный день.
Луна в Водолее.
Иван Богослов.
По старинному обычаю в этот день пекли пироги, которыми угощали странников и нищих.
День с дождями - гриб пойдет полка́ми.

22 мая

5.07 - 21.46 3.14 - 11.14
22-й лунный день.
Луна в Водолее.
Николин день.
Никола весенний, теплый, травный, морской, хранитель от бед.
Проси Николу, а он Спасу скажет.

23 мая

5.05 - 21.48 3.29 - 12.37
23-й лунный день.
Последняя четверть (4.32).
Луна в Рыбах (1.41).
Симон Зилот.
В этот день ходят по полям, степям и лесам - собирают травы, обладающие целебной силой.

24 мая

5.04 - 21.49 3.40 - 13.55
24-й лунный день.
Луна в Рыбах.
День Мокия.
Этот день - показатель погоды на лето. На Мокия мокро - все лето таково; туман - дождливое лето; багряный восход солнца - грозное и пожароопасное лето.

25 мая

5.02 - 21.51 3.49 - 15.11
25-й лунный день.
Луна в Овне (12.00).
Епифан. День Ивана головатого.
Если в этот день "утро в красном кафтане", т. е. ясная утренняя заря, то это к жаркому лету.

Расправим плечи



Замечали ли вы, дорогие читатели, гуляя в сосновом лесу, что у вас появляется желание расправить плечи? А в березовой роще вспоминаешь о чём-то хорошем? Зато в еловом лесу находит вроде бы беспричинная грусть...

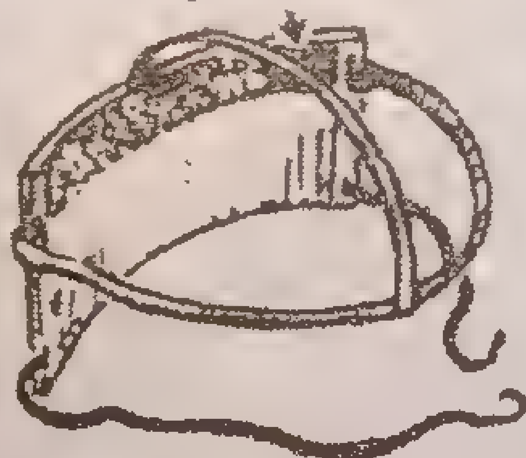
Кроны сосны и березы округлы, а овал - самая совершенная форма, её воздействие со знаком плюс. Тогда как острые углы будоражат нашу психику и, глядя на ель, мы становимся строже и грустнее - в таком состоянии легче сосредоточиться, собраться с мыслями.

Зеленый цвет воспринимается не только глазами, но и кожей, ее рецепторами. Зеленый цвет, биополе и ионизированный кислород - все вместе - воздействуют на нас. Память становится активнее, мышцы - сильнее.

Запахи - особый разговор. В Японии, например, запахи давно уже имеют промышленное значение. При производстве точной аппаратуры в цехах специально испаряются запахи лимона или жасмина, которые помогают работающим людям сконцентрировать свое внимание.

Многие из наших взяли это не только на заметку, а уже и воспользовались. И не прогадали. Известно: хорошему можно учиться всегда и везде.

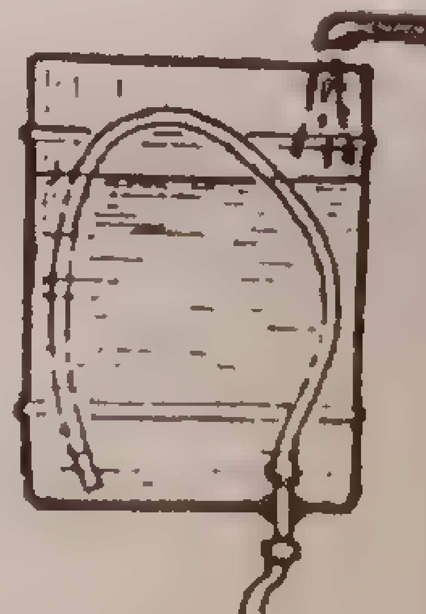
Берегите лицо!



Для защиты при опрыскивании от ядохимикатов садоводам, кроме респираторов, полезно обзавестись маской, закрывающей лицо. Она выгибается из оргстекла и укрепляется на голове резиновыми полосами, а на шее - завязками. Маска дополняется капюшоном, покрывающим голову и плечи.

Вода из бочки

Полив сада можно автоматизировать, имея всего лишь бочку и резиновый шланг.



В дне бочки пробивают отверстие и через него выводят наружу поливочный шланг. Внутри бочки шланг образует петлю. Как только вода из водопровода заполнит бочку и покроет шланг, он сработает, как сифон, и вся вода пойдет на грядки. Периодичность полива определяется временем заполнения бочки.

Я к вам пишу...

Мои советы садоводам

Более тридцати лет я не применяю в своем саду никаких химических средств защиты от вредителей и болезней. За это время испробовал многое и самым надежным и полезным считаю посадку чеснока между плодовыми деревьями в 2-3 строчки на расстоянии 10-15 см одна от другой. Сажаю чеснок под зиму (но можно и весной).

Как только чеснок подрастет, начинаю подрезать листья, но не более, чем на 1-1,5 см. На срезе выступает сок и появляется резкий запах. "Обрезку" чеснока делаю 1 раз в неделю, за лето 12-15 раз. Срезанную зелень отдаю курам на корм, что тоже приносит немалую пользу. После обрезки, если стоит сухая погода, чеснок поливаю. В крону высокорослых деревьев подвешиваю баночки из-под горчицы и детского питания с 2-3 г нафталина в каждой. Делаю это во время массового лёта и спаривания бабочек плодожорки не менее двух-трех раз за лето. И всё.

Виноградари знают, какой страшный вред наносит паразит филлоксера. Из многих рекомендаций известно, что из-за *филлоксеры* виноград следует выкорчевывать и сажать его на этом же месте можно не ранее пяти-шести лет.

За 40 лет, что я занимался виноградарством, мне пришлось испробовать очень хороший способ борьбы с филлоксерой. Заключается он в следующем. Как только виноград будет открыт (в укрывной зоне), опрыскиваю лозу раствором 300 г железного купороса в 10 л воды. Прокопав вокруг кустов бороздки глубиной 15-20 см, вливаю в них раствор железного купороса 500 г на 10 л воды. Как только он впитается в почву, бороздки закрываю. В итоге филлоксера погибает, погибает и клещик. Исчезают даже признаки хлороза. Листья уже не желтеют и не засыхают.

Иван Григорьевич
КРАМАРЕНКО
Азовский р-н, Ростовская обл.

Метеопрогноз

Град и грозы...

До конца текущей недели - сухо и тепло. Ветер неустойчивый, слабый. Температура воздуха: ночью +11...+16°, днем +24...+29°.

На следующей неделе - облачно, грозовые дожди. По вечерам возможен град. Ветер умеренный, при грозах порывы до 15-20 м/сек. В начале недели ночью +12...+17°, днем +25...+30°. С середины недели - прохладнее: ночью +8...+14°, днем +20...+25°.

Мал совет, да дорог!

* Случается, что у изношенных мясорубок из-за большого зазора между шнеком и корпусом со стороны ручки вытекает сок перерабатываемого продукта. Устранить это неудобство можно с помощью полиэтиленовой шайбы, вырезанной из ванной пробки и надетой на хвостовик шнека.

* Со временем заушники очков расходятся - очки начинают спадать. Избавиться от этого недостатка просто. Нанесите на место стыка заушников и оправы каплю эпоксидной шпаклевки, подожмите ее заушниками, отведите их и дайте шпаклевке просохнуть.

Анекдот, да и только!

- Поздравь, через неделю женюсь!
- Что, влюбился?
- Да нет, ребята выпить захотели.

Бабушкин рецепт

Сосиски гриль

Исходные продукты: сосиски - 4 шт., лук - 1 головка, сыр - 4 узких полоски по длине сосиски, ветчина или окорок - 4 жирных ломтика, мелко нарезанная зелень петрушки - 1 ст. ложка, яйцо - 1 шт.

Приготовление: сосиски надрезать вдоль. Полоски сыра обмакнуть во взбитое яйцо, обвалять в смеси зелени и мелко нарезанного лука и вложить в разрезы сосисок. Обернуть сосиски ломтиками ветчины, скрепить их шпажками, чтобы не развернулись, и уложить на решетке. Запекать в гриле минут 10 - до оплавления сыра и образования хрустящей корочки на жире. Подавать с кетчупом или горчично-ореховым соусом к картофельному пюре, овощным салатам и маринованным овощам.

Вопрос - ответ

Как вести себя в музее и на выставке, чтобы не прослыть невежественным, диким человеком, а чувствовать себя "в своей тарелке"?

Аня и Андрей





В музее и на выставке принято не только снимать верхнюю одежду, но и сдавать в гардероб большие сумки и портфели. Не спорьте с гардеробщиком, намекая, что он может похитить вашу вареную курицу или фарш для котлет. Смиритесь с необходимостью сдать сумку или - что разумнее всего - не берите ее с собой вообще.

В музее можно негромко разговаривать, делясь впечатлениями со своими спутниками. Однако не следует громко и безапелляционно навязывать свое мнение всем присутствующим. Культурный человек не может считать, что все непонятное или не нравящееся ему - плохо. Если вы так уж хотите сделать свое мнение достоянием общественности, сделайте запись в книге отзывов. И не трусьте - подпишите своим именем.

Если вы пришли на вернисаж (день открытия художественной выставки), имейте в виду, что на нем обычно присутствует автор.

Вполне прилично подойти к нему и высказать свое мнение, даже если вы до этого не были знакомы, и преподнести ему цветы.



Я к вам пишу...

Люблю сочинять всякие шутки-прибаутки, сопелки-пыхтелки. Песни переделываю. Дома развешиваю всякого рода просьбы, объявления, напоминания. Например, на кухне:

Знает это каждый сын,
Помнит муж с пелёнок:
Не помыл стакан, ты - свин!
А помыл - котёнок!

На входной двери:

Сними одежду всяк сюда входящий!

Так жить веселее. Моим домашним нравится. Даже электрики, когда приходили проверять свет, тоже кое-что списали для себя. Вот и польза.

Наталья Германовна ВИТЮКОВА
п. Горняцкий, г. Белая Калитва, Ростовская обл.

Зеркала

Как вписать их в наше жилище?

Очень деликатно. Не подчеркивать их присутствие, не обнажать "зеркальность". Попробуйте использовать ваши зеркала не в рамах, а исключительно полотна - гладкие зеркальные поверхности. Они должны работать в интерьере так, будто их здесь нет. Как только начинаешь выделять их рамами, они становятся навязчивыми, все время напоминают о себе. Крепим зеркала невидимым крепежом - и забываем о них. И происходит нечто! Зеркала растворяются, исчезают, остается ощущение легкости, воздушности, обьем комнаты увеличивается. В то же время они не холодят, не напрягают, только света и солнца становится намного больше.

В комнате, где две двери, попробуйте повесить зеркала в углы на противоположных сторонах, и комната увеличится в два-три раза. Желательно помещать зеркала напротив окон, тогда освещенность комнаты улучшится, она преобразится. И не только днем. Ночью свет особенно интересно играет на зеркальных поверхностях.

Очень хороший прием: задрапировать зеркало под окно. Он хорош там, где мало света, в замкнутых пространствах. Это идеальный способ без перепланировки, без пробивания окон преобразить свое жилище.

Вы просили адрес

• **Европейский суд по правам человека:**
Франция - Страсбург
European Court of Human Rights
Council of Europe
F - 67075 Strasbourg Cedex
France

• **Свято-Вознесенский женский монастырь:**
404020, г. Дубовка, Дубовский р-н, Волгоградская обл.
Телефон: (844-58) 3-29-81.

Сердечное слово три зимы греет

Если вы говорите человеку, что он не прав, то заставите ли вы его тем самым согласиться с вами? Никогда! Ибо вы нанесли прямой удар его интеллекту, его здравому смыслу, его самолюбию и чувству собственного достоинства. Это вызовет у него лишь желание нанести ответный удар, но отнюдь не изменить свое мнение.

Никогда не начинайте с заявления: "Я вам докажу то-то и то-то". Это плохо. Это равносильно тому, чтобы сказать: "Я умнее вас. Я собираюсь кое-что вам сказать и заставить вас изменить свое мнение". Это порождает у вашего собеседника внутреннее сопротивление и желание сразиться с вами прежде, чем вы начали спор.

Если мы правы, давайте попробуем переубедить людей вежливо и тактично. Если же ошибаемся - а это, по правде говоря, случается на удивление часто, - то давайте признавать свои ошибки быстро и охотно. Такой метод не только даст поразительные результаты, но и - хотите верьте, хотите нет - при определенных обстоятельствах следовать ему гораздо приятнее, чем пытаться защищать себя. Помните: "Дракой никогда многого не добьешся, но с помощью уступок можно получить больше, чем ожидаешь".

Мал совет, да дорог!

* Поджаривать мясо надо только в разогретом жире, иначе не образуется румяная корочка и мясо потеряет вкусовые качества. Но жир не должен быть перекален. Чтобы определить, достаточно ли разогрет жир, бросьте в него кусочек хлеба. Если вокруг него образовалась пена, хлеб всплыл на поверхность и поджарился до румяного цвета, значит, можно класть мясо. Если же хлеб погрузился, жир надо еще подогреть. Крупные куски мяса, которые жарят в духовке, следует через каждые 10-15 минут обливать жиром, в котором они жарятся. Жирную свинину поливайте горячей водой. Мясо во время жарки переворачивайте специальной лопаточкой. Если это делать вилкой, то через образующиеся отверстия будет вытекать сок, мясо станет сухим и менее вкусным.

* Старое мясо рекомендуется варить, добавив чайную ложку уксуса, - оно станет вкуснее и быстро сварится. Можно также натереть мясо горчицей и дать ему полежать 3-4 часа, затем промыть и варить.

Календарь здоровья

Всю неделю особенно уязвимы ноги. Поэтому старайтесь давать им меньшую нагрузку, оберегайте от травм и не планируйте никаких операций на нижних конечностях.

19 мая. Не рекомендуются также операции на зубах, печени, селезенке, поджелудочной железе и на любых опухолях.

Возможны боли невралгического или ревматического характера, заболевания дыхательных путей. Избегайте сквозняков, простуды.

Следите за пищеварением, не допускайте запоров.

20 мая. Вероятна общая слабость органов мочеполовой системы.

Уязвимы глаза.

Нервная система особенно напряжена, старайтесь не выходить из себя по пустякам!

Вечером обязательно устройте себе отдых.

21-23 мая. Неблагоприятные для самочувствия дни: 21 мая, особенно с 15.00 до 19.00; 22 мая, особенно с полуночи до 3.00.

Сегодня, завтра и послезавтра действуют рекомендации предыдущего дня.

Кроме того, нервные расстройства могут стать причиной кошмарных сновидений, судорожных болей мышц голени и бедра.

Резко снижен иммунитет к инфекционным заболеваниям, особенно у детей! Велика опасность заражения ветряной оспой, корью, свинкой (паротитом).

24 мая. Высока вероятность нервных срывов. Избегайте конфликтных ситуаций! Лучше всего провести этот день на открытом воздухе в гордом одиночестве или же в обществе приятных вам людей.

Не следует сегодня принимать алкоголь, крепкий кофе и чай, сильнодействующие лекарства (кроме строго назначенных врачом, разумеется).

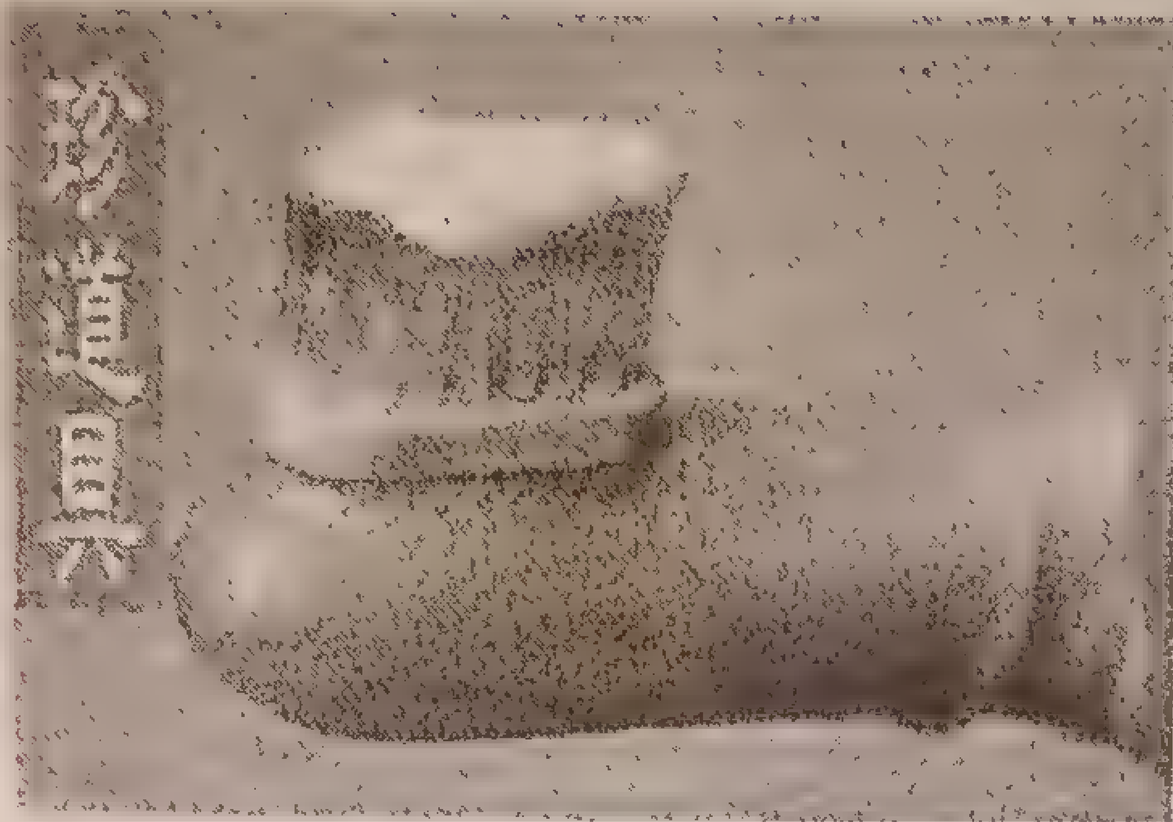
Полезно больше пить жидкостей.

25 мая. Вторая половина дня чревата резкими сменами настроения, нарушениями сердечной деятельности. Поэтому сохраняйте душевное равновесие, не перегружайте головной мозг, глаза.

Всю неделю старайтесь больше бывать на свежем воздухе и под мягкими лучами весеннего солнца (но лучше не под прямыми, а отраженными, в полутени).

Продолжайте восполнять дефицит витаминов в организме первой зеленью – укропом, петрушкой, молодыми листьями крапивы.

Доброго вам самочувствия!



«Чудо XXI века»: зубная щетка ... на пальце.

Покупаем зубную щетку

Зубные щетки с натуральной щетиной остались в прошлом веке, так как натуральная щетина идеальна для размножения микробов. В настоящее время все зубные щетки выпускаются с щетиной из синтетических материалов.

✓ По жесткости различают щетину мягкую, среднюю и жесткую. Для ребенка до 1 года зубная щетка должна быть мягкой (поролоновой), ее надо увлажнять кипяченой водой. Для детей постарше - с мягкой щетиной. Такими же щетками надо пользоваться и взрослым с заболеваниями десен.

✓Хорошая щетка не травмирует полость рта, не притягивает пыль, ее кончики закруглены.

✓У большинства щеток длина щетинок одинакова. Щетки последнего поколения выпускаются с щетиной "Interdent" (пучки щетины у них различной длины). А супермодели имеют еще и Х-образное расположение щетинок.

✓ Лучше использовать щетки с небольшими головками - ими легче манипулировать во рту. Для детей подойдет размер в 18-25 мм, а для взрослых - около 30 мм.

✓ Наличие гибкого соединения ручки и головки щетки позволяет регулировать степень давления, а это улучшает ее очищающие и массажирующие свойства.

✓ В последнее время на рынке появилось большое количество поддельных зубных щеток. Последствия применения этих фальшивок могут быть очень негативными: это и кровоточивость десен, и инфицирование десневых карманов, и опущение края десны, оголение шейки зуба, истончение эмали. Поэтому при покупке будьте внимательны! На упаковке обязательно должны быть указаны: наименование изготовителя, его адрес, код-штрих страны.

✓Менять зубные щетки рекомендуется если не через три месяца, то уж хотя бы через каждые полгода.

Марьяна БАБАЯНЦ, врач

Кто - самый умный?

Анекдоты о блондинках очень популярны. Оказывается, столь пристальное внимание к ним не лишено веских оснований!

Британский телеканал Би-Би-Си провел опрос, в котором приняли участие более 90 тысяч человек. Каждому было предложено ответить на 70 вопросов, чтобы проверить: как обстоят дела отвечающего со знанием языка, математики, со способностью логически или образно мыслить.

Результаты удивили.

Блондинки оказались умнее рыжих и брюнеток.

Самый высокий IQ (коэффициент интеллекта) - у рожденных под знаком Водолея.

А самый низкий - у Скорпионов.

Голубоглазые обошли людей с карими глазами...

Левши с небольшим перевесом опередили правшей.

Самыми умными по "профессиональному признаку" оказались учителя (средний IQ = 104).

У владельцев ресторанов и студентов – 102, строителей - 101, а у знаменитостей... всего-навсего - 97.

Так что если показатель - между 90 и 110, можно спать спокойно, с мозгами всё в порядке.

Если IQ свыше 110 пунктов, то вы попадаете в 25% людей, чей IQ столь же высок, как и ваш.

Ну, а если же IQ = 130 и выше, то... совершенно непонятно: почему вы до сих пор не лауреат Нобелевской премии?!.

В последнее десятилетие во всех странах мира значительно возросла заболеваемость туберкулезом. Ежегодно от этой тяжелой болезни погибают более 2 миллионов человек...

Арахис против... туберкулеза

Чаще всего туберкулез развивается на фоне сниженного иммунитета организма. Шведские исследователи полагают, что большую роль в его поддержании играет нитрит азота.

120 добровольцам, страдающим этой болезнью, вводили *аргинин* - вещество, необходимое для синтеза нитрита азота. Согласно результатам исследования, у этих пациентов излечение от болезни наблюдалось раньше, чем в контрольной группе.

Для профилактики туберкулеза ученые рекомендуют употреблять в пищу богатые аргинином продукты. В первую очередь - *арахис*.

Я всё слышу!

Ребенок еще в утробе матери способен распознавать человеческую речь. Такое открытие сделали финские ученые.

Оказывается, мозг 32-38-недельного эмбриона развит настолько, что способен распознавать речь так же, как и мозг маленького ребенка.

Для проведения экспериментов был использован изобретенный в Хельсинки прибор, позволяющий изучать магнитные поля мозга ребенка в утробе матери.

Установлено, что зародыш начинает воспринимать язык, который он слышит, в последние 2 месяца беременности. Кроме того, он способен запоминать речь и отличать некоторые звуки, например, гласные "а" и "и", хотя между ними - очень небольшая акустическая разница.

Мамы и папы, помните об этом! Не выясняйте при вашем будущем ребенке отношения...

Понедельник, 19 мая

1

12.00, 15.00, 18.00, 02.00 Новости
12.15 Что? Где? Когда?
13.40 Смак
14.00 Док. детектив "Зеленоградский Чикатило"
14.30 Путешествия натуралиста
15.15 Док. сериал "Живая природа"
16.30, 23.55 Фабрика звезд
17.00 Большая стирка
18.25 Шутка за шуткой
19.00 Жди меня
20.00 Кто хочет стать миллионером?
21.00, 23.30 Время
21.40 Сериал "ПОД ПОЛЯРНОЙ ЗВЕЗДОЙ"
22.45 Док.сериал "Светлана Сталина. Побег из семьи"
00.10 Док.фильм "Живая вода", фильм 2
00.40 Сканер
01.10 Апология
02.10 Сериал "ПРИШЕЛЕЦ"

РОССИЯ

05.45 Доброе утро, Россия
06.00, 06.30, 07.00, 07.30, 08.00, 08.30, 11.00, 14.00, 17.00, 20.00, 05.00 Вести
06.15, 06.45, 07.15, 07.45, 08.15, 18.20, 20.30 Вести – Москва
08.45 Худ.фильм "ТОП ГАН"
10.45, 17.20, 19.50, 04.50 Дежурная часть
11.20 Короткое замыкание
12.20 В "Городке"
12.25 Вести недели
13.30 Неделя в городе
14.20 Что хочет женщина
15.10 Сериал "ТРОЕ ПРОТИВ ВСЕХ – 2"
16.15 Честный детектив
16.45 Экспертиза
17.50, 03.25 Дорожный патруль
18.05, 23.30 Вести – Спорт
18.50 Сериал "КОМИССАР РЕКС"
20.50 Спокойной ночи, малыши!
20.55 Сериал "ИДИОТ"
21.55 Сериал "ЛЮДИ И ТЕНИ – 2"
23.00 Вести +
23.40 Худ.фильм "ВЫЗОВ"
01.15 Футбол России
01.45 Худ.фильм "ГОЛУБЫЕ ГАВАЙИ"
03.40, 05.15 Канал "Евроньюс"

НТВ

06.00 Утро на НТВ
08.45 Сериал "КЛАН СОПРАНО"
10.00, 12.00, 15.00, 17.00, 19.00, 00.30 Сегодня
10.20 Погода на завтра
10.25 Намедни
12.35 Худ.фильм "РАССЕЯННЫЙ"
14.20 Профессия – репортер
14.40 Криминал
15.35 Принцип "Домино"
17.30 Женский взгляд
18.10 Внимание: розыск!
19.40 Сериал "РЕБЯТА ИЗ НАШЕГО ГОРОДА"
20.45 Сериал "НА УГЛУ, У ПАТРИАРШИХ – 3"
22.00 Страна и мир
22.40 Сериал "СЕКС В БОЛЬШОМ ГОРОДЕ"
23.25 Док.фильм "Российская империя: Николай-I", 1 серия
00.55 Гордон

ТНТ

06.00, 09.00 Док. сериал "Завтрак с "Дискавери"
07.00, 07.25, 07.50, 08.10, 12.30, 12.50 Мультфильмы
08.30, 13.30 ТВ-Клуб
08.45 Медицинское обозрение
10.05 Худ.фильм "ВОСТОК ЕСТЬ ВОСТОК"
13.15 Наши песни
14.00, 02.25 Сериал "МАЙАМИ СЭНДС"
15.00, 19.00 Служба Личных Новостей
15.30 Сериал "ЖЕНСКИЕ ШАЛОСТИ"
16.00 Сериал "НА КРАЮ ВСЕЛЕННОЙ – 2"
17.00, 20.00, 23.35 Окна
18.00, 01.20 Бремя денег
19.30, 23.05 Москва: инструкция по применению
21.00 Худ.фильм "СЫСКНОЕ БЮРО "ФЕЛИКС"
00.35 Империя страсти

Вторник, 20 мая

1

06.00 Доброе утро
09.00, 12.00, 15.00, 18.00, 02.00 Новости
09.15, 19.00 Сериал "ЗЕМЛЯ ЛЮБВИ, ЗЕМЛЯ НАДЕЖДЫ"
10.05, 21.40 Сериал "ПОД ПОЛЯРНОЙ ЗВЕЗДОЙ"
11.05, 16.30, 23.55 Фабрика звезд
11.35 Мультфильм
12.15 Худ.фильм "БЛОКАДА", часть 1, фильм 1
14.20 Сканер
14.30 Док.фильм "Живая вода", фильм 2
15.15 Сериал "ДОСЬЕ ДЕТЕКТИВА ДУБРОВСКОГО"
17.00 Большая стирка
18.25 Сати
20.00 Основной инстинкт
21.00, 23.30 Время
22.45 Док.сериал "Лубянка: "Обыкновенный терроризм"
00.10 На футболе
00.40 Русский экстрим
01.10 Апология
02.10 Сериал "ПРИШЕЛЕЦ"

РОССИЯ

05.45 Доброе утро, Россия
06.00, 06.30, 07.00, 07.30, 08.00, 08.30, 11.00, 14.00, 17.00, 20.00, 05.00 Вести
06.15, 06.45, 07.15, 07.45, 08.15, 13.45, 18.20, 20.30 Вести – Москва
08.45, 20.55 Сериал "ИДИОТ"
09.45, 21.55 Сериал "ЛЮДИ И ТЕНИ – 2"
10.45, 17.20, 19.50, 04.50 Дежурная часть
11.20 Короткое замыкание
12.20 Сериал "ПИРАТЫ"
13.15, 16.45 Экспертиза
13.30 Колоссальное хозяйство
14.20 Что хочет женщина
15.10 Сериал "ТРОЕ ПРОТИВ ВСЕХ – 2"
16.15, 03.40 Агентство одиноких сердец
17.50, 01.40 Дорожный патруль
18.05, 23.30 Вести – Спорт
18.50 Сериал "КОМИССАР РЕКС"
20.50 Спокойной ночи, малыши!
23.00 Вести +
23.40 Худ.фильм "МОЗГОВАЯ АТАКА"
01.50 Горячая десятка
02.50 Сериал "ТВИН ПИКС"
04.10, 05.15 Канал "Евроньюс"

НТВ

06.00 Утро на НТВ
08.55, 19.40 Сериал "РЕБЯТА ИЗ НАШЕГО ГОРОДА"
10.00, 12.00, 15.00, 17.00, 19.00, 00.40 Сегодня
10.20 Погода на завтра
10.25 Внимание: розыск!
11.10 Растительная жизнь
12.35 Худ.фильм "НИЧЕГО НЕ ВИЖУ, НИЧЕГО НЕ СЛЫШУ"
14.40 Криминал
15.35 Принцип "Домино"
17.30 Сериал "СКОРАЯ ПОМОЩЬ"
18.25 Док. сериал "Преступление и наказание"
20.45 Сериал "НА УГЛУ, У ПАТРИАРШИХ – 3"
22.00 Страна и мир
22.40 Сериал "СЕКС В БОЛЬШОМ ГОРОДЕ"
23.25 Док.фильм "Российская империя: Николай-I", 2 серия
01.05 Гордон
02.05 Сериал "ДОКТОР"
02.50 Ночь

ТНТ

06.00 Док. сериал "Завтрак с "Дискавери"
07.00, 07.25, 07.50, 08.10, 12.10, 12.30, 12.50 Мультфильмы
08.30 Мамина школа
09.00 Док. сериал "Путешествия с Национальным Географическим Обществом"
10.05 Худ.фильм "СЫСКНОЕ БЮРО "ФЕЛИКС"
13.15 Наши песни
13.30 ТВ-клуб
14.00, 02.50 Сериал "МАЙАМИ СЭНДС"
15.00, 19.00 Служба Личных Новостей
15.30 "ЖЕНСКИЕ ШАЛОСТИ"
16.00 Сериал "НА КРАЮ ВСЕЛЕННОЙ – 2"
17.00, 20.00, 00.00 Окна
18.00, 01.50 Бремя денег
19.30, 23.30 Москва: инструкция по применению
21.00 Худ.фильм "НА ЧУЖОЙ ВКУС"
01.05 Империя страсти

Среда, 21 мая

1

06.00 Доброе утро
09.00, 12.00, 15.00, 18.00, 02.00 Новости
09.15, 19.00 Сериал "ЗЕМЛЯ ЛЮБВИ, ЗЕМЛЯ НАДЕЖДЫ"
10.05, 21.40 Сериал "ПОД ПОЛЯРНОЙ ЗВЕЗДОЙ"
11.05, 16.30, 23.55 Фабрика звезд
11.35 Мультфильм
12.15 Худ.фильм "БЛОКАДА", часть 1, фильм 2
13.45 Непутевые заметки
14.00 Русский экстрим
14.30 Сканер
15.15 Сериал "ДОСЬЕ ДЕТЕКТИВА ДУБРОВСКОГО"
17.00 Большая стирка
18.25 Смехопанорама
20.00 Слабое звено
21.00, 23.30 Время
22.45 Док.фильм "Шаолинь. Путь воина"
00.10 Новые чудеса света
00.40 Трюкачи
01.10 Апология
02.10 Сериал "ПРИШЕЛЕЦ"

РОССИЯ

05.45 Доброе утро, Россия
06.00, 06.30, 07.00, 07.30, 08.00, 08.30, 11.00, 14.00, 17.00, 20.00, 05.00 Вести
06.15, 06.45, 07.15, 07.45, 08.15, 13.45, 18.20, 20.25 Вести – Москва
08.45, 20.50 Сериал "ИДИОТ"
09.45, 21.45 Сериал "ЛЮДИ И ТЕНИ – 2"
10.45, 17.20, 19.50, 04.50 Дежурная часть
11.20 Короткое замыкание
12.20 Сериал "ПИРАТЫ"
13.15, 16.45 Экспертиза
13.30 Москва – Минск
14.20 Что хочет женщина
15.10 Сериал "ТРОЕ ПРОТИВ ВСЕХ – 2"
16.15, 03.50 Агентство одиноких сердец
17.50, 02.40 Дорожный патруль
18.05 Вести – спорт
18.50 Сериал "КОМИССАР РЕКС"
20.45 Спокойной ночи, малыши!
22.35 Футбол. Кубок УЕФА. Финал. "Селтик" – "Порту"
00.50 Худ.фильм "ПОЧТИ ЧТО МЕРТВАЯ"
02.55 Сериал "ТВИН ПИКС"
04.15, 05.15 Канал "Евроньюс"

НТВ

06.00 Утро на НТВ
08.50, 19.40 Сериал "РЕБЯТА ИЗ НАШЕГО ГОРОДА"
10.00, 12.00, 15.00, 17.00, 19.00, 00.45 Сегодня
10.20 Погода на завтра
10.25 Док. сериал "Преступление и наказание"
10.55 Кулинарный поединок
12.35 Худ.фильм "НА БОЙКОМ МЕСТЕ"
14.40 Криминал
15.35 Принцип "Домино"
17.30 Сериал "СКОРАЯ ПОМОЩЬ"
18.25 Чистосердечное признание
20.45 Сериал "НА УГЛУ, У ПАТРИАРШИХ – 3"
22.00 Страна и мир
22.40 Сериал "СЕКС В БОЛЬШОМ ГОРОДЕ"
23.25 Док.фильм "Российская империя: Александр-II", 1 серия
01.05 Гордон
02.05 Сериал "ДОКТОР"
02.50 Ночь

ТНТ

06.00, 09.00 Док. сериал "Путешествия с Национальным Географическим Обществом"
07.00, 07.25, 07.50, 08.10, 12.30, 12.50 Мультфильмы
08.30 Ваше здоровье
08.45, 13.30 ТВ-Клуб
10.05 Худ.фильм "НА ЧУЖОЙ ВКУС"
13.15 Наши песни
14.00, 02.20 Сериал "МАЙАМИ СЭНДС"
15.00, 19.00 Служба Личных Новостей
15.30 "ЖЕНСКИЕ ШАЛОСТИ"
16.00 Сериал "НА КРАЮ ВСЕЛЕННОЙ – 2"
17.00, 20.00, 23.30 Окна
18.00, 01.20 Бремя денег
19.30, 23.00 Москва: инструкция по применению
21.00 Х/ф "ЗАКОЛДОВАННЫЕ"
00.35 Империя страсти

Четверг, 22 мая

1

06.00 Доброе утро
09.00, 12.00, 15.00, 18.00, 02.00 Новости
09.15, 19.00 Сериал "ЗЕМЛЯ ЛЮБВИ, ЗЕМЛЯ НАДЕЖДЫ"
10.05, 21.40 Сериал "ПОД ПОЛЯРНОЙ ЗВЕЗДОЙ"
11.05, 16.30, 23.55 Фабрика звезд
11.35 Мультфильм
12.15 Худ.фильм "БЛОКАДА", часть 2, фильм 1
14.10 Непутевые заметки
14.30 Док.сериал "Неизвестная планета"
15.15 Сериал "ДОСЬЕ ДЕТЕКТИВА ДУБРОВСКОГО"
17.00 Большая стирка
18.25 Сами с усами
20.00 Основной инстинкт
21.00, 23.30 Время
22.45 Человек и закон
00.10 Крылья
00.40 Гении и злодеи
01.10 Апология
02.10 Сериал "ПРИШЕЛЕЦ"

РОССИЯ

05.45 Доброе утро, Россия
06.00, 06.30, 07.00, 07.30, 08.00, 08.30, 11.00, 14.00, 17.00, 20.00, 05.00 Вести
06.15, 06.45, 07.15, 07.45, 08.15, 13.45, 18.20, 20.30 Вести – Москва
08.45, 20.55 Сериал "ИДИОТ"
09.45, 21.55 Сериал "ЛЮДИ И ТЕНИ – 2"
10.40, 17.20, 19.50, 04.50 Дежурная часть
11.20 Короткое замыкание
12.20 Сериал "ПИРАТЫ"
13.15, 16.45 Экспертиза
13.30 Вся Россия
14.20 Что хочет женщина
15.10 Сериал "ТРОЕ ПРОТИВ ВСЕХ – 2"
16.15, 04.25 Агентство одиноких сердец
17.50, 02.45 Дорожный патруль
18.05, 23.30 Вести – Спорт
18.50 Сериал "КОМИССАР РЕКС"
20.50 Спокойной ночи, малыши!
23.00 Вести +
23.40 Худ.фильм "ВЕК НЕВИННОСТИ"
02.20 Синемания
03.05 Сериал "ТВИН ПИКС"
03.55, 05.15 Канал "Евроньюс"

НТВ

06.00 Утро на НТВ
08.50, 19.40 Сериал "РЕБЯТА ИЗ НАШЕГО ГОРОДА"
10.00, 12.00, 15.00, 17.00, 19.00, 00.45 Сегодня
10.20 Погода на завтра
10.25 Чистосердечное признание
11.00 Квартирный вопрос
12.35 Худ.фильм "ЦВЕТОК КАКТУСА"
14.45 Криминал
15.35 Принцип "Домино"
17.30 Сериал "СКОРАЯ ПОМОЩЬ"
18.25 Очная ставка
20.45 Сериал "НА УГЛУ, У ПАТРИАРШИХ – 3"
22.00 Страна и мир
22.40 Сериал "СЕКС В БОЛЬШОМ ГОРОДЕ"
23.25 Док.фильм "Российская империя: Александр-II", 2 серия
01.05 Гордон
01.55 Кома
02.25 Ночь

ТНТ

06.00, 09.00 Док. сериал "Путешествия с Национальным Географическим Обществом"
07.00, 07.25, 07.50, 08.10, 12.10, 12.30, 12.50 Мультфильмы

[illegible] 13.30 ТВ-Клуб
[illegible] Худ.фильм "ЗАКОЛДОВАН-[illegible]"
[illegible] 15 Наши песни
[illegible].00, 02.45 Сериал "МАЙАМИ СЭНДС"
15.00, 19.00 Служба Личных Новостей
[illegible].30 Сериал "ЖЕНСКИЕ ШАЛОС-ТИ"
[illegible].00 Сериал "НА КРАЮ ВСЕЛЕН-НОЙ - 2"
[illegible].00, 20.00, 00.00 Окна
[illegible].00, 01.50 Запретная зона
19.30, 23.30 Москва: инструкция по применению
[illegible].00 Худ.фильм "ПРЕВРАТНОСТИ ЛЮБВИ"
[illegible].00 Империя страсти

Пятница, 23 мая

1 канал

0[illegible].00 Доброе утро
09.00, 12.00, 15.00, 18.00, 00.50 Новости
09.15, 19.00 Сериал "ЗЕМЛЯ ЛЮБВИ, ЗЕМЛЯ НАДЕЖДЫ"
10.10 Сериал "ПОД ПОЛЯРНОЙ ЗВЕЗДОЙ"
11.10, 16.30, 21.35 Фабрика звезд
11.40 Сериал "ТВИНИСЫ"
12.15 Худ.фильм "БЛОКАДА", часть 2, фильм 2
13.30 Новые чудеса света
14.00 Крылья
14.30 Гении и злодеи
15.15 Сериал "ДОСЬЕ ДЕТЕКТИВА ДУБРОВСКОГО"
17.00 Большая стирка
1[illegible].25 Док. детектив "7 лет в ожидании расстрела"
1[illegible].50 Поле чудес
2[illegible].00 Время
2[illegible].55 Худ.фильм "ДЕЙСТВУЙ, СЕСТРА!"
0[illegible].00 Худ.фильм "ЧЕРЕПА"

РОССИЯ

0[illegible].45 Доброе утро, Россия
[illegible].00, 06.30, 07.00, 07.30, 08.00, 08.30, 1[illegible].00, 14.00, 17.00, 20.00, 05.00 Вести
[illegible].15, 06.45, 07.15, 07.45, 08.15, 13.45, 1[illegible].20, 20.30 Вести - Москва
[illegible] 45 Сериал "ИДИОТ"
[illegible] 45 Сериал "ЛЮДИ И ТЕНИ - 2"
1[illegible].45, 19.50, 04.50 Дежурная часть
1[illegible].20 В поисках приключений
1[illegible].20 Сериал "ПИРАТЫ"
1[illegible].15, 16.45 Экспертиза
1[illegible].30 Мусульмане
1[illegible].20 Моя семья
1[illegible].15 Комната смеха
[illegible] 15, 03.45 Агентство одиноких сердец
[illegible].20 Командный Чемпионат Европы [illegible] гимнастике
[illegible] 50 Аншлаг
[illegible].50 Спокойной ночи, малыши!
[illegible] 55 Лев Лещенко, праздничном [illegible]церте к 80-летию общества [illegible]инамо"
[illegible].05 Худ.фильм "МАФИЯ БЕССМЕРТНА"
[illegible] 05 Худ.фильм "ЖИВЫЕ"
[illegible] 35 Дорожный патруль
[illegible].50 Сериал "ТВИН ПИКС"
[illegible] 10, 05.15 Канал "Евроньюс"

НТВ

[illegible].00 Утро на НТВ
[illegible].50 Сериал "РЕБЯТА ИЗ НАШЕГО ГОРОДА"
[illegible] 00, 12.00, 15.00, 17.00 19.00 Сегодня
10.20 Погода на завтра
10.25 Док. сериал "Новейшая история"
11.15 Без рецепта
12.30 Худ.фильм "ПОГОВОРИМ, БРАТ..."
15.35 Принцип "Домино"
17.30 Сериал "СКОРАЯ ПОМОЩЬ"
18.25 Кома
19.35 Свобода слова
20.55 Худ.фильм "ЗАВТРА НИКОГДА НЕ УМРЕТ"
23.25 Все сразу!
00.00 Худ.фильм "ПУТЬ КАРЛИТО"
02.35 Ночь

ТНТ

06.00, 09.00 Док. сериал "Путешествия с Национальным Географическим Обществом"
07.00, 07.25, 07.50, 08.10, 12.30, 12.50 Мультфильмы
08.30, 13.30 ТВ-Клуб
10.00 Худ.фильм "ПРЕВРАТНОСТИ ЛЮБВИ"
13.15 Наши песни
14.00, 02.40 Сериал "МАЙАМИ СЭНДС"
15.00, 19.00 Служба Личных Новостей
15.30 Сериал "ЖЕНСКИЕ ШАЛОСТИ"
16.00 Сериал "НА КРАЮ ВСЕЛЕННОЙ - 2"
17.00, 20.00, 23.55 Окна
18.00, 01.45 Запретная зона
19.30, 23.25 Москва: инструкция по применению
21.00 Худ.фильм "ВЫСШАЯ ЛИГА"
00.55 Империя страсти

Суббота, 24 мая

1 канал

06.00, 07.00, 10.00, 14.00, 18.00 Новости
06.10 Сериал "КИТАЙСКИЙ СВЯЗНОЙ"
07.10 Сериал "ПРИКЛЮЧЕНИЯ ГЕРКУЛЕСА"
08.00 Сериал "ТВИНИСЫ"
08.20 Играй, гармонь любимая!
09.00 Слово пастыря
09.15 Здоровье
10.10 Смак
10.30 Док.сериал "Светлана Сталина. Побег из семьи"
11.10 Док.фильм "Возвращение домой. "Ренат Акчурин. Андижан"
11.56 Смехопанорама
12.35 Путешествия натуралиста
13.05 Док.фильм "Тайна бессмертия"
13.35 Мультфильм
14.10 Русская рулетка
15.10 Спасатели
15.40 Худ.фильм "ЗМЕЕЛОВ"
17.30, 18.10 Концерт ансамбля "Песняры"
19.20 Шутка за шуткой
19.55 Кто хочет стать миллионером?
21.00 Время
21.25 Что? Где? Когда?
22.50 Конкурс песни "Евровидение - 2003"

РОССИЯ

06.00 Худ.фильм "БУДНИ УГОЛОВНОГО РОЗЫСКА"
07.20, 07.40 Мультфильмы
08.05 Студия "Здоровье"
08.40 Золотой ключ
09.00 Сборная России
09.25 Военная программа
09.45 Утренняя почта
10.20 Сто к одному
11.15 Сам себе режиссер
12.15 В поисках приключений
13.10 Клуб сенаторов
14.00, 20.00, 05.00 Вести
14.20 Худ.фильм "ПРОСТАЯ ИСТОРИЯ"
16.00 Футбол. Чемпионат России. ЦСКА - "Торпедо-Металлург" (Москва)
18.00 Моя семья
19.00 Аншлаг
20.25 Зеркало
20.50 Честный детектив
21.15 Худ.фильм "МАТРИЦА"
23.55 Худ.фильм "ГЕРОЙ ЕЕ РОМАНА"
01.50 Худ.фильм "ПАРЕНЬ С БЕЛОЙ РЕКИ"
03.40 Сериал "КЛОУН"
04.25, 05.15 Канал "Евроньюс"

НТВ

06.05 Худ.фильм "ДЖЕЙМС БОНД - АГЕНТ 007"
08.00, 12.00, 16.00 Сегодня
08.15, 11.55 Погода на завтра
08.20 Сериал "ГОЛУБОЕ ДЕРЕВО"
09.00 Без рецепта
09.30 Весь Жванецкий: за кефир - отдельное спасибо всем!
10.05 Кулинарный поединок
11.00 Квартирный вопрос
12.15 Профессия - репортер
12.40 Служба спасения
13.15 Худ.фильм "МИМИНО"
15.05 Своя игра
16.20 Спорт-лото "6 из 49"
16.25 Женский взгляд
17.05 Худ.фильм "ВОРОВКА"
19.00 Док. сериал "Новейшая история"
19.45 Худ.фильм "СЫЩИКИ - 2: УЙТИ И НЕ ВЕРНУТЬСЯ"
21.00 Личный вклад
22.05 Худ.фильм "НЕЛЛ"
00.20 Профессиональный бокс: Оскар Де Ла Хойя против Гектора Камачо
01.30 Худ.фильм "РАСПУТНИК"

ТНТ

07.00 Шоу Бенни Хилла
07.30, 15.50, 19.30 Сериал "ЖЕНСКИЕ ШАЛОСТИ"
07.55 14.55 Слава за минуту
08.45, 14.25 Фигли Мигли
09.10 Сериал "КОАЛЫ НЕ ВИНОВАТЫ"
09.40 Мультфильм
10.00 Док. сериал "Завтрак с "Дискавери"
11.05 Док. сериал "Неизвестная Планета"
11.35 19.00 Москва: инструкция по применению
12.10 Худ.фильм "ВЫСШАЯ ЛИГА"
16.20, 01.00 [illegible]
16.55, 01.30 Классика бокса на ТНТ
18.00 Запретная зона
20.00 Бремя денег
21.00 Худ.фильм "АНТОЛОГИЯ ПРИКОЛОВ"
22.35 Худ.фильм "ВТОРОЕ ПРИБЫТИЕ"

Воскресенье, 25 мая

1 канал

06.00, 07.00, 10.00, 14.00 Новости
06.10 Сериал "КИТАЙСКИЙ СВЯЗНОЙ"
07.10 Сериал "ПРИКЛЮЧЕНИЯ ГЕРКУЛЕСА"
08.00 Сериал "ТВИНИСЫ"
08.20 Служу Отчизне!
08.50, 13.35 Мультфильмы
09.10 В мире животных
10.10 Непутевые заметки
10.30 Пока все дома
11.05 Дог-шоу
11.50 Возвращение к "Титанику"
12.20 Клуб путешественников
13.05 Умницы и умники
14.10 Властелин вкуса
15.05 Ударная сила
15.35 Большие родители
16.30 Ералаш
16.55 Док. сериал "Живая природа"
18.00 Времена
19.10 КВН-2003. Высшая лига
21.30 Театр кукол Михаила Леонтьева
22.00 Худ.фильм "САМОЛЕТ ПРЕЗИДЕНТА"
00.15 Тихий дом
00.45 Худ.фильм "ФЕСТИВАЛЬ В КАННАХ"



Кэрри-Энн Мосс в фантастическом триллере "Матрица" (суббота, "Россия", 21.15)

РОССИЯ

06.00 Худ.фильм "ДОМОВИК И КРУЖЕВНИЦА"
07.10, 07.35 Мультфильмы
08.20 Русское лото
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible] "НЕБОСКРЕБ"
13.10 Парламентский час
14.00, 05.00 Вести
14.20 Мир на грани
14.55 Комната смеха
15.55 Футбол. Чемпионат России. "Спартак" (Москва) - "Динамо" (Москва)
17.55 Худ.фильм "БУМЕРАНГ"
19.50 В "Городке"
20.00 Вести недели
21.10 [illegible]
21.35 Худ.фильм "СВАДЬБА"
[illegible] Худ.фильм "ДАЙ РАЗ МИГУ АИР"
02.40 Сериал "СЕМЬ ДНЕЙ"
05.15 Канал "Евроньюс"

НТВ

06.25 Полундра!
06.55 Худ.фильм "СОБАЧЬЕ СЕРДЦЕ", 1 серия
08.00, 12.00, 16.00 Сегодня
08.15, 11.55 Погода на завтра
08.20 Худ.фильм "СОБАЧЬЕ СЕРДЦЕ", 2 серия
09.25 Шар удачи
09.55 Сериал "ЛЮБОВЬ ВДОВЦА"
10.50 Растительная жизнь
11.30 Вы будете смеяться!
12.15 Влияние
13.05 Худ.фильм "ПЕРЕХВАТ"
14.50 Вкусные истории
15.05 Своя игра
16.20 Играем в "Кено"
16.25 [illegible]
17.50 [illegible]
19.50 Худ.фильм [illegible] УЙТИ И НЕ ВЕРНУТЬСЯ"
21.00 [illegible]
22.30 Худ.фильм "НАСТОЯЩЕЕ ПРЕСТУПЛЕНИЕ"
[illegible]
[illegible]
02.30 Ночь

ТНТ

07.00, 19.00 Шоу Бенни Хилла
07.30, 15.50 [illegible] ШАЛОСТИ"
[illegible]
[illegible]
[illegible]
09.40 [illegible] Мультфильмы
10.00 Док. сериал "Завтрак с "Дискавери"
[illegible]
11.35 Москва: инструкция по применению
12.10 [illegible]
16.20 [illegible]
16.55 [illegible] на ТНТ
18.00 [illegible]
20.00 [illegible]
21.00 Худ.фильм "МЕСТЬ ПЕРНАТОГО ЗМЕЯ"
23.25 Худ.фильм "ВЫСОКОЕ НАПРЯЖЕНИЕ"

1001 "почему"

Почему – "степь да степь кругом..."

Под Пасху ездил в Шахты, на Комправду - к бабушке и тете на кладбище, прибрать могилки. У мамы на нашем ростовском Северном был на другой день, на Пасху. Там и там - уже с куличами и прочим. Знаю, что неправильно. Проведывать-поминать надо неделю спустя после Пасхи, на Радоницу, а до этого можно только съездить прибраться. Но жизнь такая бешеная, что два раза выбраться в одно место - не получается. Не у меня одного, у большинства, как не у всех. На Пасху полное кладбище народа. С венками-цветами, с яйцами-куличами - и с лопатами-вениками. Прибрались и сели поминать.

Получается проведать только раз в год. Не то что в другой город жизнь дважды в году не пустит, а и на здешнее кладбище. В мамин день рождения поставишь в церкви свечку за упокой души, а чтобы съездить к ней - нет, увы.

Год от году на междугородной трассе тесней. Давно ли теснились в городе, а чуть за городскую черту - и совершенно другая дорожная ситуация. Не пустыня, конечно, но был встречный транспорт и попутный, а городского потока не было. Теперь на трассе тот же сплошной поток, только растянутей. Тот же штрих-пунктир, - интервалы побольше. А часто и слепливаются, как в городе, так и идут по трассе сгустками.

В прямой связи с этим - впечатление, появившееся несколько лет назад и крепнущее год от года. Могилки на обочине. Строго говоря, не могилки, - покойники лежат где-то на кладбище, а сбочь дороги памятники в виде уменьшенной могилки. Гробничка, фото, венок, цветы. На праздники - так и стопка налитая, крашенки кучкой, кулич или пасха. Помяните, проезжие люди.

Повторюсь: это новое веяние. Не только в юности своей, в 40-50-е годы, но и в 60-70-е такого не помню. Правда, и движение было куда тише, не билось столько народа.

Вообше говоря, когда-то в России такие места непременно помечали. Бились тогда меньше, но помирали в пути, замерзали, попадали под разбойничий нож. И чернели по России вдоль дорог похилившиеся кресты.

Степь да степь кругом,
Путь далек лежит.
Как в степи глухой
Замерзал ямщик...

Каждый раз полагалось снять шапку, перекреститься, пожелать покойному царствия Небесного.

Понадеемся, что нынешние проезжие тоже не просто взглядывают на могилки вдоль дорог. Иначе доброе дело сделано ровно наполовину либо вовсе только декорация.

В.СЕРГЕЕВ

Наши святцы

19 мая. Память св.Варвара-разбойника

На четвереньках

Жил он в италийской Лукании, был неуловим и неуязвим. Награбил гору золота, но и гора грехов отягощала душу чем дальше, тем больше. Дважды эта душевная тяжесть гнала Варвара в церковь с мольбой принять его покаяние. И в оба раза священники, заслышав, кто перед ними, в ужасе отвечали отказом. Обоим это стоило жизни.

Но Варвар не мог забыть того разбойника, что, будучи распят вместе с Христом, ему покаялся - и получил прощение. Надо было только попасть на "правильного" священника. Он предпринял третью попытку.

Как и двое предыдущих, этот священник охотно допустил кающегося грешника к алтарю. Здесь-то и начиналось самое трудное. В отчаянии от возможного отказа Варвар, окончив исповедь, вынул из-под одежды меч.

- Или прими мое покаяние - или убей меня!..

Не исключено, конечно, что священник принял во внимание, какая участь постигла его предшественников. Во всяком случае, он велел Варвару идти за ним.

Оглянувшись через несколько шагов, увидел: идет разбойник - на четвереньках.

- Что ты делаешь?!

- Не встану, пока не простится мне все совершенное зло.

Священника тронула такая сила чувства.

- Сыне, ты сам это решил. Если выдержишь, наверное, будет тебе милость Господня.

Пришли к священнику домой.

- Вот моя семья, - сказал он, - вот скотина, вот собаки. Ты с кем будешь?

- С собаками, - ответил Варвар.

Три года, не подымаясь на ноги, провел он с дворовыми псами. С ними ел и спал, отказываясь не только перейти к людям, но и принять что-нибудь из одежды в замену своей износившейся.

На четвертый год он, наконец, согласился расстаться с собаками, но только чтобы перейти жить со скотиной. Священник руками развел:

- Бог видит и твое смирение, и страдание за грехи!..

Еще двенадцать лет провел Варвар с коровами и овцами, питаясь, как они, "зелием суровым". Одежда на нем истлела, тело от жара и холода сделалось похоже на кору финиковой пальмы.

Вдруг увидав его такого в зарослях за селением, проезжие купцы с испугу, вроде - по неведомому зверю, выстрелили в три стрелы. У мертвого, тело у него преобразилось. Очистилось - и светилось изнутри.

Владимир СИДОРОВ

Загадки истории

Чингисхан: воитель или любовник?

Каждый двухсотый человек из живущих сегодня на Земле, то есть в общей сложности 16 миллионов человек, является потомком монгольского завоевателя Чингисхана.

К такому заключению пришли исследователи из Великобритании, Италии, Китая и Узбекистана: ученые собрали сведения о генах 2000 человек и выяснили, что у 8% мужского населения планеты хромосома "Y" идентична такой же хромосоме великого монгола. Чингисхану, основателю самой большой империи за всю историю существования человечества, в XIII столетии удалось захватить Китай, Ирак, Иран, Турцию, Туркестан и часть России. Хотя официальная историческая литература утверждает, что у монгольского полководца было всего лишь три сына, еще семь веков назад один персидский историк, говоря о плодовитости Чингисхана, сообщал о 20000 его отпрысков.

Два года назад учеными Стэндфордского университета в результате митохондриального ДНК анализа (иными словами - анализа генов, передающихся от матерей к дочерям) было установлено, что общее генеалогическое древо всего человечества берет начало от десяти Адамов и восемнадцати Ев. А один из профессоров Оксфордского университета утверждает, что все население Европы произошло от семи женшин. Но все это, должно быть, одни лишь выдумки. Потому как, даже если бы Чингисхан и познал (в библейском смысле этого слова) всех женщин, чьими прародительницами были восемнадцать "мировых" Ев и семь европейских, все равно за 283



поколения, что родились после монгольского завоевателя, на свет не могли появиться его 200 миллионов прямых потомков.

Прежде мы считали, что энциклопедии называли Чингисхана "отцом всех монголов" в переносном значении этого выражения. Теперь же оказывается, что не стоит верить ни историкам, ни энциклопедиям. Самые элементарные подсчеты свидетельствуют о том, что если Чингисхан нашел иное применение своему боевому пылу завоевателя лет в пятнадцать (а прожил он до 65 лет), то окажется, что в его распоряжении было всего 18250 дней для оплодотворения своих женщин. Так что получается, что его потомки должны были быть результатом успешного союза Чингисхана с женщинами, совершавшегося дважды в день в течение 1750 дней на протяжении всей его жизни. Но, позвольте, чем же занимался этот человек: любовью или войной?

Астрологический прогноз с 19 по 25 мая

Овен. Не давайте денег взаймы, тщательно контролируйте сферу финансов!

Телец. Не переоценивайте своих возможностей - на этой неделе ваши оппоненты сильнее.

Близнецы. Звезды рекомендуют держать язык за зубами, памятуя: «Молчание – золото».

Рак. Несмотря на все неурядицы, дела все-таки идут своим чередом и приносят доходы - это ли не радость для вас?!

Лев. Из-за погруженности в свои проблемы есть опасность позабыть о близких людях, а это чревато завесой непонимания, которая может уплотниться до «критической массы»...

Дева. Отбросьте все мелочи, сосредоточьтесь на самом важном для себя. Впереди - улучшение ситуации.

Весы. Появится возможность с наименьшими потерями выйти из затруднительной ситуации, возникшей на прошлой неделе.

Скорпион. Обратите внимание на свое здоровье! Дела - подождут.

Стрелец. С деньгами вроде бы проблем не предвидится - немного, но будет.

Козерог. Хочешь взять отпуск и заняться личными делами? Хочешь быть счастливым? Так будь же им!

Водолей. Крупных успехов в делах пока нет, но некоторое душевное спокойствие, скорее всего, наступит...

Рыбы. Не планируйте никаких поездок - они либо не состоятся, либо пройдут не так, как бы вам того хотелось.

Просто картинка: кое-что из жизни спящих



Конкурс "Истории из конвертов"

Внучка Оля Анатольевна

Решила написать про свою внучку Казьмину Олю Анатольевну. Сейчас ей шесть годов, читает газеты, любит сказки.

Помню, было ей три с половиной года. Вечером разбираю кровать, она говорит:

- Бабушка, можно я с тобой буду спать?

- Ну, - говорю, - лезь.

Вот она лезла, лезла - то с одной стороны, то с другой - и говорит:

- Бабушка, ну что у тебя за кровать?! Как папкин КамАЗ!

Прислала Любовь Павловна ТРОХИНА
п. Н.-Кисляй, Бутурлиновский р-н, Воронежская обл.

Приз: Сказки братьев Гримм.

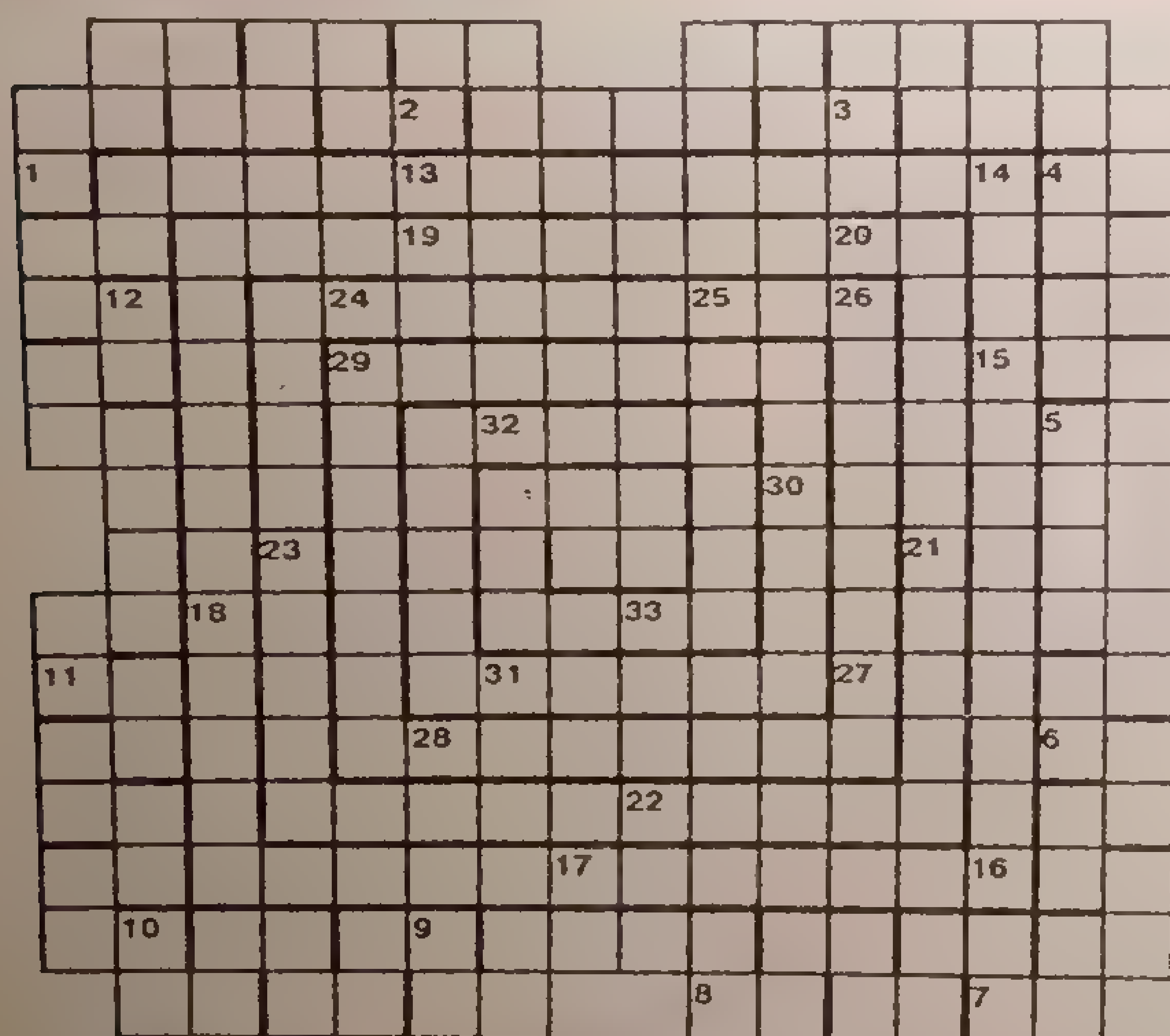
Я к вам пишу...

Крылатые фразы в кривом зеркале

* Разговор в пользу вредных.
* Попасть в камбалу.
* Да только босс и ныне там.
* Гадко было на бумаге.
* Курам наспех.
* Что и требовалось докусать.
* Звание - сила!

Прислал Николай Тимофеевич СЕВЕРИН
ст-ца Атаманская, Павловский р-н, Краснодарский край

Чайнворд "Самое-самое"



1. Самая высокая вершина Земли. 2. Самое вечное из искусств. 3. Самый распространенный среди химических источников электрического тока свинцовый или кислотный... 4. Самый почитаемый из всех праздников на Западе. 5. Животное, у которого самый большой глаз. 6. Самое мощное теплое течение. 7. Самый знаменитый советский подводник. 8. Самая удивительная загадка природы - живой 9. "Мастер и ..." - самая замечательная книга М.Булгакова. 10. Самый высокий материк земного шара. 11. Самый краткий литературный жанр. 12. Самый высокий корабль. 13. Насекомое ... - самое быстрое существо на Земле. Оно преодолевает в час 1300 км. 14. И самое лучшее, и самое худшее, что есть на свете. 15. Самый большой по размеру и самый низкий по звучанию смычковый музыкальный инструмент. 16. Самое популярное в России спортивное общество. 17. Самый знаменитый иллюзионист современности. 18. Самая легкая разновидность планера. 19. Самый близкий приятель А.С.Пушкина. 20. Самое сильное по отношению к собственному весу животное - жук-... 21. Самая внешняя оболочка атмосферы Земли. 22. Самое сильное увлечение Коперника. 23. Самое распространенное в нашей стране плодовое дерево. 24. Самая сейсмоопасная страна в мире. 25. Самый употребительный стихотворный размер. 26. Самый любимый гриб русского народа. 27. Самый распространенный химический элемент на Земле. 28. Самый демократический жанр в литературе. 29. Самое яркое и сильное проявление народного гнева. 30. Самая сущность, природное свойство. 31. Самый способный "актер" среди животных. В случае опасности мгновенно притворяется мертвым. 32. Самый богатый железом минерал. 33. Самая бескорыстная и стойкая из человеческих слабостей.

Смекни!

Кто сколько весит?

(английская задача)

Миссис Элизабет Борк была довольно экономной особой, а потому за один цент решила взвесить не только своего ребенка, но и себя, и свою собаку. Сколько весил сынишка, если известно, что миссис Борк весит на 100 фунтов больше, чем ребенок и собака, вместе взятые, и что собака весит на 60% меньше, чем дитя?

Ответы на задания из № 19

Какими станут их стада?

Крестьяне некоторое время поупражнялись перед зеркалом, прежде чем до-брались до ответа: 9 овец и 9 коз. Произведение этих чисел, 81, будучи отраженным в зеркале, превращается в 18, что как раз и совпадает с общим числом животных в стаде.

Загадки

Коньки. Удочка

Кроссворд

По горизонтали: 5. Забота. 7. Сходни. 10. Огород. 11. Глобус. 12. Училище. 13. Сполох. 15. Скачок. 17. "Закат". 20. Триера. 21. Анналы. 22. Бутан. 23. Солнце. 24. Каучук. 26. Гмина. 29. Эвенки. 32. Судьба. 34. Верстак. 35. Лядова. 36. Орудие. 37. Микоян. 38. Аукуба.

По вертикали: 1. Капрал. 2. Воздух. 3. Боргес. 4. Ингода. 6. Африка. 7. Синица. 8. Египет. 9. Дуровы. 14. Орешник. 16. Кенгуру. 17. Забег. 18. Кэтти. 19. Танка. 23. "Савояр". 25. Кубрик. 27. Мартен. 28. Наташа. 30. Неолит. 31. Иванов. 32. Скобка. 33. Дружба.

Южный приморский город	Глубокая впадина	Газ	Напиток	Цыганское жилье	Французский художник (XVIII век)	Часть ружья	Кассовый документ
Подставка для котла	Фамилия мента (к/ф)	Второе блюдо	Рыболовное копье	Командн. пункт	Птица	Молитвенный жест	Женщина-режиссер

КОПИЛКА советов

Учредитель-издатель: ЗАО "Издательский дом «КРЕСТЬЯНИН»

Газета зарегистрирована в Комитете РФ по печати. Рег. номер 018999 от 29.06.99 г.

Internet: http://www.krestianin.ru
E-mail: krest@aaanet.ru.

Газета отпечатана в типографии ООО «Батайское полиграфическое предприятие» 346880, г. Батайск, ул. М.Горького, 84.

Адрес для писем: 344018, Ростов-на-Дону, а/я 7552.
Адрес редакции и издателя: Ростов-на-Дону, пр. Буденновский, 80, 9-й этаж.

Объем 1 печатный лист.
Выходит один раз в неделю.
Номер набран и сверстан в компьютерном центре "КРЕСТЬЯНИН".
Редакция: (863-2) 32-86-57.
Отдел подписки: (863-2) 32-39-18.

Главный редактор В.Я.НАБОЖЕНКО
Розничная цена - договорная.
Номер подписан 12.05.2003 г.
Зак. № 971.
Тираж 217160 экз.
Общий тираж изданий ИД «Крестьянин» - 290840 экз.

Копилка советов

№ 21 (203)

22 мая 2003 г. Еженедельная газета Издательского дома «Крестьянин»



Шкатулка

В моем доме хранится шкатулка, точнее сказать: шкатулка хранит наши документы - паспорта, свидетельства, дипломы, книжки за свет и за газ и т. д. Ей более ста лет. Нет, она не из дорогостоящих материалов. Она жестяная, по бокам эмалью нарисованы сельхозорудия: косилка, плуг, борона, жатка. А на крышке - витиеватая надпись с буквой "ъ": "Покупателям на память от Ефима Лазаревича Гушнера по случаю десятилетия существования его склада машин в Азове 1891 г. - 1901 г.".

Мама рассказывала, что эту шкатулку получил мой дед Иван, когда покупал сельхозмашины для работы на своей земле. Он - рабочий железнодорожных мастерских города Батайска - за увечье на работе получил компенсацию и на эти деньги смог обосноваться со своей семьей на "новых землях", как тогда говорили. Но вот что было в этой шкатулке - теперь мне никто не расскажет, то ли сладости, то ли ключи для ремонта купленной техники... И когда я беру в руки эту шкатулку, мне вспоминается хуторок с веселым названием Звонкий в одну длинную, широкую улицу, с аккуратными домами и палисадниками, школой, клубом, магазином и глубоким колодцем с холодной и доброй водой. Рядом с колодцем - густой терновник, а за ним - молодой яблоневый сад. Помню дом и подворье моего дяди, ветерана труда и войны Петра Ивановича Ирюпина, дом, который построил для своей семьи мой дед.

Увы, нет сейчас ни дома, ни сада с колодцем, ни самого хутора Звонкий. Осталась лишь шкатулка и история, связанная с ней.

Прислала Людмила Александровна ФОМИНА

ст-ца Кировская,
Кагальницкий р-н,
Ростовская обл.

Приз: Чарльз Диккенс, "Приключения Оливера Твиста", роман.

Между прошлым и будущим

26 мая (понедельник)

Святой мученицы Гликерии.
Именины: Александр, Георгий, Гликерия, Ефим, Ирина, Макар.
95 лет со дня рождения драматурга Алексея Николаевича Арбузова (1908-1986).
65-летие писательницы, драматурга Людмилы Стефановны Петрушевской (1938).

27 мая (вторник)

Общероссийский день библиотек.
Ярославской (Печерской) иконы Божией Матери.
300 лет назад (1703) царь Петр I основал Санкт-Петербург.
С 1712 по март 1918 (кроме 1727-1733 годов) он был столицей России.
Именины: Леонтий, Максим, Никита, Сидор, Серапион.
160 лет со дня рождения археолога и историка русского права Дмитрия Яковлевича Самоквасова (1843-1911).

28 мая (среда)

Вознесение Господне.
День пограничника РФ.
Именины: Дмитрий, Ефросинья, Пахом.
В этот день родились:
130 лет назад - писательница Ольга Дмитриевна Форш (1873-1961);
120 лет назад - архитектор и театральный художник Александр Александрович Веснин (1883-1959);
100 лет назад - поэт Иосиф Павлович Уткин (1903-1944).

29 мая (четверг)

Преподобного Феодора Освящённого (368).
День военного автомобилиста РФ.
Именины: Александр, Георгий, Ефим, Касьян, Лаврентий, Модест, Муза, Федор.
25 лет со дня кончины писателя и поэта Юрия Осиповича Домбровского (1909-1978). Около 18 лет провел в лагерях и ссылках. Автор книг: "Державин", "Обезьяна приходит за своим черепом", "Смуглая леди. Три новеллы о Шекспире", "Хранитель древностей", "Факультет ненужных вещей".

30 мая (пятница)

Апостола Андроника и святой Иунии.
Именины: Андрон, Евдокия, Елизар, Ефросинья, Степан.

31 мая (суббота)

День без табака.
(проводится по инициативе Всемирной организации здравоохранения).
Именины: Александра, Андрей, Денис, Давид, Исакий, Ираклий, Клавдия, Камила, Матрена, Петр, Павел, Семен, Федот, Христина, Фаина, Юлия.
В этот день родились:
130 лет назад - издатель Сергей Васильевич Сабашников (1873-1909);
70 лет назад - актер Георгий Иванович Бурков (1933-1990).
55-летие писательницы Светланы Александровны Алексиевич (1948).

1 июня (воскресенье)

Международный день защиты детей.
День Северного флота.
Благоверного великого князя Димитрия Донского (1389).
Именины: Акакий, Иван, Корнилий, Игнатий, Сергей.
В этот день родились:
80 лет назад - писатель Борис Андреевич Можаев (1923-1996);
75 лет назад - летчик-космонавт Георгий Тимофеевич Добровольский (1928-1971), Герой Советского Союза (посмертно).

Я к вам пишу...

"Копилку советов" я выписываю вот уже третий год. Совершенно случайно она попала мне в руки и полюбилась всей нашей семье. Мы ее очень любим и ждем всегда с нетерпением. Я специально купила ящик в нашем почтовом отделении, чтобы газета не пропадала, ведь она помогает нам жить в это тяжелое время. Спасибо.

Ангелина Алексеевна [illegible]

[illegible]

Если можно подписаться сегодня, то зачем откладывать это хорошее дело на завтра?!

На почте вас ждут

Край, область	Подписной индекс	Стоимость подписки		
		на 6 мес.	на 3 мес.	на 1 мес.
Белгородская обл.	35800	54 руб. 78 коп.	27 руб. 39 коп.	9 руб. 13 коп.
Волгоградская обл.	14384	41 руб. 46 коп.	20 руб. 73 коп.	6 руб. 91 коп.
Воронежская обл.	35800	51 руб. 30 коп.	25 руб. 65 коп.	8 руб. 55 коп.
Краснодарский край	35800	35 руб. 40 коп.	17 руб. 70 коп.	5 руб. 90 коп.
Ростовская обл.	53789	40 руб. 92 коп.	20 руб. 46 коп.	6 руб. 82 коп.
Саратовская обл.	15987	46 руб. 38 коп.	23 руб. 19 коп.	7 руб. 73 коп.
Ставропольский край	[illegible]	42 руб. 31 коп.	22 руб. 17 коп.	8 руб. [illegible] коп.

[illegible] барометр

26 мая

5.01 - 21.52 ☾ 3.57 - 16.25
26-й лунный день.
Луна в Овне.
Лукерья Комарница.
Если в этот день много комаров, то летом ягоды родятся в изобилии.

27 мая

5.00 - 21.54 ☾ 4.05 - 17.38
27-й лунный день.
Луна в Овне.
Сидоров день.
День ясный - будет хороший урожай огурцов.

28 мая

4.58 - 21.56 ☾ 4.13 - 18.52
28-й лунный день.
Луна в Тельце (0.32).
День Пахомия Тёплого. Пахом Бокогрей.
На Пахома тепло - все лето тепло.

29 мая

4.57 - 21.57 ☾ 4.22 - 20.08
29-й лунный день.
Луна в Тельце.
Фёдор-житник.
Этот день на Руси служил крайним сроком для яровых посевов.

30 мая

4.56 - 21.58 ☾ 4.35 - 21.25
30-й лунный день.
Луна в Близнецах (13.30).
Евдокия-свистунья.
На Евдокию ветры свистят.

31 мая

4.55 - 22.00 ● 4.52 - 22.40
1-й лунный день.
Новолуние (8.21).
Луна в Близнецах.
Федот Овсянник.
В этот день на Руси сеяли лён.

Июнь

хлеборост, скопидом, изок (кузнечик), червень, кресник, луний

1 июня

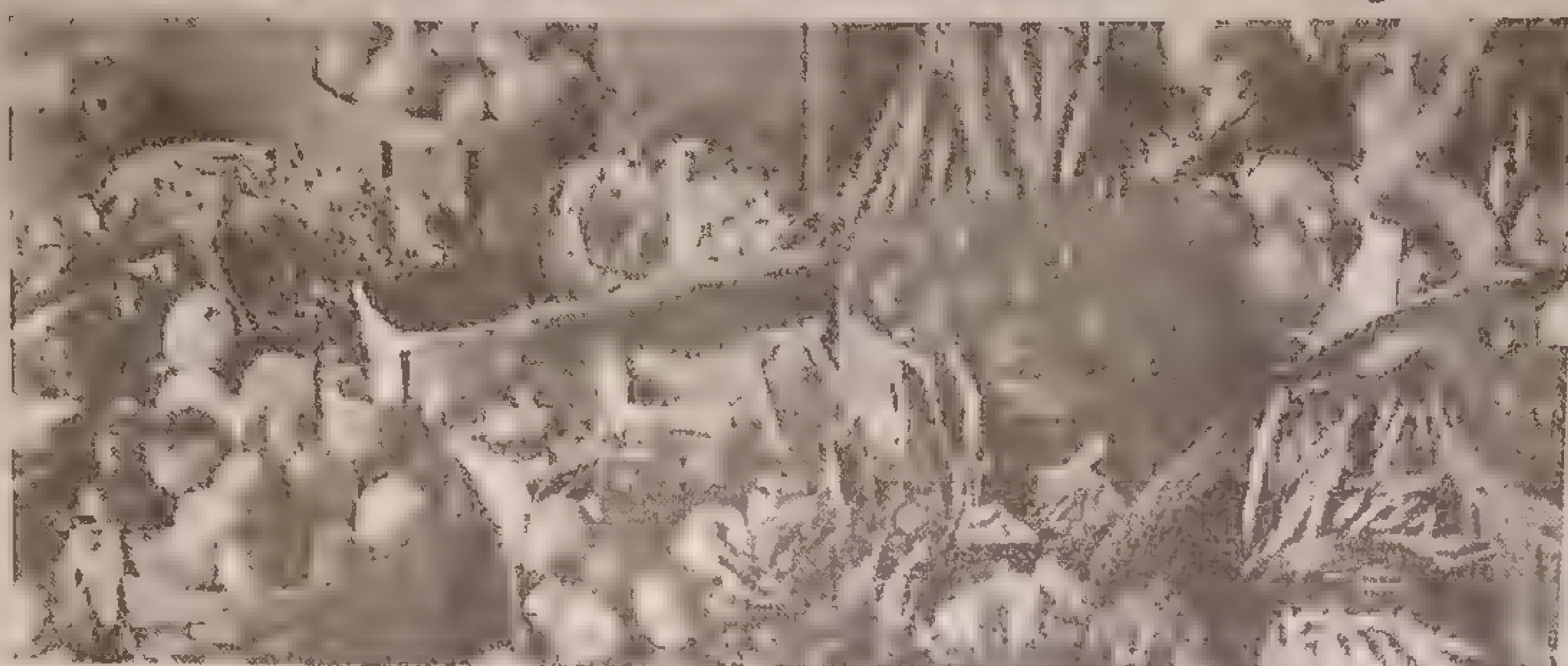
4.54 - 22.01 ● 5.17 - 23.49
2-й лунный день.
Луна в Близнецах.
Иван Долгий.
Идет дождь - несёт рожь.

"А погода нас ждёт неустойчивая..."

До конца текущей недели - переменная облачность, дожди маловероятны. Лишь на западном Кавказе и в низовьях Дона возможны грозовые дожди. Ветер восточный, слабый и умеренный, при грозах порывистый. Температура воздуха: ночью +13...+18°, днем +25...+29°.

На следующей неделе - неустойчивая погода. Местами кратковременные дожди и грозы. Ночью +15...+19°, днем +26...+31°. К середине недели температура понизится на 2-3°.

Что делать нам сейчас в саду?



В этот период яблони и груши сильно поражаются паршой, мучнистой росой и вредителями (клещ, тля, листовертка). Проводят опрыскивание комбинированными растворами.

1. Полихом 40 г, или поликарбацин 40 г или хлорокись меди 40 г + один из препаратов (карбофос, БИ-58, децис, шерпа + сера смачивающаяся 50 г или сера коллоидная 100 г на 10 л воды).

2. В случае массового появления клещей растения обработать коллоидной серой 100 г или смачивающейся серой 50 г на 10 л воды.

3. При массовом появлении листоверток растения обработать любым препаратом: децис, арриво, Суми-Альфа.

Некорневая подкормка. Под все садовые культуры:
50 г суперфосфата - растереть, залить горячей водой на сутки;
40 г мочевины;
1 стакан древесной золы;
1/2 чайной ложки гумата натрия на 10 л воды. Опрыскать листовой покров.

Клубника. Во время роста завязи проводят некорневую подкормку раствором: борная кислота 6-8 г, сернокислый марганец 3 г, сернокислый цинк 2 г на 10 л воды.

Смородина, крыжовник. Прореживание кустов, подкормка раствором навозной жижи или птичьего помета. Или раствором мочевины 8-10 г, сернокислого калия 7-9 г на 1 м², совмешая с поливом.

Малина обрабатывается раствором полного минерального удобрения: аммиачная селитра или мочевина 40 г, сернокислый цинк и сернокислый марганец по 2 г, суперфосфат 220 г (водная вытяжка) на 10 л воды.

Персики. Против курчавости применяют: сапроль, тилт, фундозол. Против тли - карбофос, децис, Суми-Альфа + мочевина 30-40 г.

Виноград обработать заменителем бордоской жидкости с добавлением препаратов против листовертки. Удаляют пасынки. Проводят полив.

Сами с усами!

Дисковая пила

У садоводов бывает много забот с обрезкой побегов на плодовых деревьях. Обычные приспособления, например, секач, довольно неудобны - часто приходится пользоваться стремянкой. Можно значительно механизировать эту работу, если изготовить механическую дисковую пилу, приводимую в действие электродвигателем малой мощности постоянного тока напряжением 28В и дающим 1500 об/мин. Дисковая пила диаметром 100 мм укреплена на валу электромоторчика, а тот - кронштейном на конце длинного шеста. Шест можно делать составным, из двух частей метра по два каждая, соединяемых втулкой. Питание - от сети 220В через понижающий трансформатор и выпрямитель. В удобном для работающего человека месте прикрепляется выключатель. Чтобы при обрезке ветку дерева не отталкивало от пилы, рядом с пилой приспосабливают захват.

Теперь обрезку веток можно делать с земли, без затруднений, легко и быстро.

Мал совет, да дорог!

• **Вы купили новую щетку** для одежды или обуви. Прежде чем обновить ее, положите на 10 мин в теплую соленую воду - это укрепит щетку, ворс не будет вылезать.

• Чтобы **жесткие задники** но- [illegible] протрите их свечкой, влажным мылом или смочите спиртом.

• **Потертые места** у кожаных пальто и курток нужно время от времени протирать тряпочкой, смоченной глицерином, или свежей [illegible].

✉ Вопрос - ответ

Из всех вредителей и болезней больше других капусте досаждают слизни и кила. Как с ними бороться?

*А.Г.КУРЧАТКИНА
ст-ца Динская,
Краснодарский край*

Слизни голые повреждают капусту и другие овощные культуры. Наиболее активны они вечером и ночью, выедая в листьях и плодах крупные дыры.

Меры борьбы: уничтожение сорняков и рыхление почвы; опыливание почвы суперфосфатом (30-40 г на 1 м²) или гашёной известью (30 г на 1 м²) или смесью извести с табачной пылью (по 20-25 г на 1 м²).

Кила - наиболее вредоносная болезнь капусты. На корнях растений образуются наросты, растения имеют угнетенный вид, урожай падает. Заболевание сильнее развивается на тяжелых глинистых, плохо произвесткованных, кислых почвах. Больные растения надо удалять, а на участках, где они росли, 5 лет не выращивать капусту и другие крестоцветные.

Почву под капусту следует известковать из расчета 300-400 г на 1 м². Если заболевание обнаружили во время роста капусты, срочно подкормите растения следующей смесью удобрений: на 10 л воды берут 2 ст. ложки мочевины, 1 л жидкого коровяка и 1/2 ч. ложки молибденовокислого аммония. После подкормки растения лучше окучить.

✉ Вы просили адрес

♦ **Управление Президента Российской Федерации по работе с обращениями граждан:**
103132, Москва,
ул.Ильинка, 23.

♦ **Московская Патриархия - управление делами, канцелярия:**
119034, Москва,
Чистый переулок, дом 5,
телефон: (095) 201-23-40,
факс: (095) 201-25-04.

Дорогие наши читатели!

Вы порой просите нас выслать наложенным платежом ту или иную книгу, брошюру, учебное пособие, чертежи...

Просим нас извинить и не обижаться, но таких просьб редакция не выполняет - нет возможности.

*С неизменным уважением
- ваша "Копилка советов"*

Вопрос - ответ

Можно ли в домашних условиях приготовить дрожжи?

Можно. Сделайте так: сухой хмель (или солод) залейте двойным количеством горячей воды и кипятите до тех пор, пока количество жидкости не уменьшится вдвое. Теплый отвар процедите и на каждый стакан его добавьте при помешивании столовую ложку сахарина на 1/2 стакана пшеничной муки. Полученную массу накройте чистой тканью и поставьте в теплое место на 1,5-2 суток. Готовые дрожжи залейте в бутылки, укупорьте и держите в прохладном месте. Для теста на килограмм муки положите 1/2 стакана таких дрожжей.

Бабушкин рецепт

Говядина, тушенная в горшочках

Исходные продукты: говядина - 200 г, лук репка - 0,5 головки, морковь - 0,5 шт., картофель - 3 шт., помидоры - 1-2 шт., шпик - 30 г, белое сухое вино - 0,25 стакана, томатная паста - 0,5 ч. ложки, соль, лавровый лист, перец душистый горошком и черный молотый, майоран.

Приготовление: в горшочек положить мясо (2-3 кусочка). На вытопленных из шпика шкварках обжарить лук кольцами, морковь - кружочками. Выложить в горшочек. Туда же добавить разрезанные на 4 части картофель и помидоры, томатную пасту, разведенную в небольшом количестве воды, соль и специи. Тушить до мягкости мяса, подливая в случае необходимости воду. В конце влить вино, довести до кипения, снять с огня и дать настояться.

Мал совет, да дорог!

* Рыба при жаренье не разваливается на куски, если ее посолить и подержать 10-15 минут, пока соль не впитается.

* При чистке скользкой рыбы опустите пальцы в соль - это облегчит вашу работу.

* Если посолить воду, в которой варится мясо, не сразу, а только после закипания, то количество пены сильно уменьшится.

* Мясной бульон солят через час после начала варки, горох и фасоль - когда они разварятся, заливные блюда - сразу после окончания варки.

* Все овощи солят перед обжариванием, за исключением сырого картофеля. Его солят, когда он почти готов.

* Зеленый горошек при варке сохранит свой естественный цвет, если в него добавить немного сахарного песка.

* Стручки фасоли и гороха останутся зелеными, если их варить в сильно кипящей воде.

* Ни в коем случае не разливайте в банки готовое варенье, если оно еще не совсем остыло: ягоды или фрукты поднимутся вверх сироп останется внизу. Да и портится такое варенье быстрее.



Чтобы поддерживать жизненное равновесие, помимо хорошей физической формы необходима сила духа. Когда вы осознаете и чувствуете себя сильной, физическое тело мгновенно реагирует на это и вызывает у вас желание проявлять о нем заботу. Весь организм начинает перестраиваться на здоровый лад. Физически крепкое тело и сила духа сделают вас более выносливыми, менее подверженными влиянию извне. На чувство собственной значимости перестают влиять другие люди, исчезает потребность в постоянном одобрении - сильный человек не боится быть собой, иметь свое мнение и действует, следуя своим убеждениям и интуиции. Физически и духовно сильный человек открыт для новых знаний и способен учиться у других, понять чужую точку зрения, быть доброжелательным и щедрым, способным преодолевать любые невзгоды и препятствия, которые встречаются всем нам на жизненном нашем пути.

Подсвечник... из консервной банки



Хорошенько вымойте и высушите консервную банку. Ваш ребенок поможет вам расписать ее самыми фантастическими узорами. Можно использовать обыкновенную гуашь, а затем, когда она просохнет, покрыть лаком. На проволоку нанижите керамические или любые другие огнестойкие бусины. А теперь подвесьте ваш подсвечник так, как показано на рисунке. Внутрь вставьте свечку.

Зеркала

Продолжим неутомительную нашу беседу. (Начало в № 20). Знающие люди - декораторы - объясняют нам, что в спальне лучше обойтись без зеркала. Почему? Хотя бы потому, что здесь мы по утрам не всегда выглядим, как хотим. А начинать утро с неприятных впечатлений - себе дороже. Начинайте утро с хорошего настроения, а для этого окружайте себя вещами, которые радуют, а не раздражают. Зеркала напротив кровати - неправильно по всем канонам. Единственное, что правильно в спальне - это зеркальные потолки. Однако целиком зеркальный потолок - слишком холодно и неуютно. Лучше всего - зеркальные фрагменты: над кроватью (деликатно), чтобы в любой момент зеркало можно было задрапировать и спрятать.

Хороши зеркала в кухнях. Кухню мы любим, больше других ее украшаем.

Строить стандартный интерьер сейчас уже скучно. Раньше у нас все квартиры были как близнецы: стенка, ковер, диван. Пришло время, когда люди стремятся выявить свою индивидуальность, когда дорожат ею. И сделать это нам помогут друзья наши, добрые подсказчики и учителя -зеркала.

Прочь, желтизна!

Периодически ванну следует тщательно мыть специальной пастой или же раствором стиральной соды и мыла. Хорошо удаляет грязь мыльно-керосиновая эмульсия, которую можно приготовить, смешав 20 г жидкого мыла и 100 г керосина. Очень хорошо помогает такой прием: обмакните мокрую тряпку в СМС с биологическими добавками ("Био", например), разотрите по стенкам ванны и оставьте на ночь. Утром ополосните теплой водой. Если "химия" не помогает, примените "физику" - попробуйте мыть ванну и раковину жесткой щеткой, порошком с песком. Мыть ванну золой нельзя.

Если ванна сильно пожелтела, протрите ее тряпкой, смоченной в растворе, состоящем из 1 ч. технической соляной кислоты и 2 ч. воды (тряпку намотайте на палку - кислота очень едкая). Этот состав нанесите на сильно пожелтевшие места и оставьте на 10 мин, а затем промойте теплой водой со стиральным порошком и несколько раз ополосните чистой водой.

Желтизну с поверхности ванны можно также удалять разбавителем для масляных красок или скипидаром. Сухую поверхность ванны протрите тряпкой, смоченной разбавителем, а потом промойте стиральным порошком. Желтые пятна можно ликвидировать, протерев подогретым уксусом, в который добавлено немного соли. Если ванна не сильно загрязнена, ее можно почистить солью с уксусом.

Анекдот, да и только!

- До чего же жизнь однообразна...
- Почему?
- И вчера не было денег. И сегодня нет...

Календарь здоровья

26 мая. Возможны нарушения в системе кровообращения – застой крови, отеки ног.

Есть вероятность воспалений лимфатических узлов, миндалин. Рекомендуется провести профилактику простудных заболеваний (полоскания горла, ингаляции).

Гипертоники особенно в этот день должны поберечь свое сердце.

Велик риск венерических заболеваний, следует избегать случайных интимных связей.

27 мая. Действительны рекомендации предыдущего дня. Кроме того, на сегодня и завтра нежелательно планировать операции в области лица, головы, на кровеносных сосудах, а также удаление зубов (только при острой боли).

Благоприятный день для операций на почках.

28 мая. Уязвимы ротовая полость, горло, голосовые связки, пищевод, шея, шейные позвонки.

Велик риск пищевых отравлений, обращайте особое внимание на качество продуктов.

Эти лунные сутки благоприятны для зачатия.

29 мая. Неблагоприятный для самочувствия метеодень, особенно с полуночи до 9.00.

Не рекомендуется планировать операции в области шеи, горла, ушей, на щитовидной железе и пищеводе, а также переливание крови.

Благоприятный день для операций на половых органах.

30 мая. Нежелательно назначать на этот день любые плановые хирургические операции.

Сегодня и завтра возможны мигрени, нарушения работы желудочно-кишечного тракта, обострения тромбофлебита, аллергических, грибковых заболеваний.

Не перегружайте плечи и руки, они ослаблены.

Полезны кратковременные холодные процедуры.

31 мая. Неблагоприятный для самочувствия метеодень, особенно с 7.00 до 9.00. Во всем соблюдайте щадящий режим! Остерегайтесь простудных заболеваний. Лучше всего провести этот день на природе. Избегайте конфликтных ситуаций и травм. По возможности не садитесь сегодня за руль.

1 июня. Действительны рекомендации предыдущего дня. Кроме того, не рекомендуется много работать, переутомляться, давать излишние нагрузки сердцу.

Будьте здоровы!

Актуально!

Бесполезные лекарства

По информации московского Института клинической кардиологии, многие препараты, широко применяемые для длительного лечения гипертонии, безнадежно устарели.



На протяжении многих лет у нас в стране врачи выписывают гипертоникам лекарства, от которых давным-давно отказались во всем мире! Главная причина «брака» таких препаратов – их неэффективность. Кроме того, многие из них оказывают нежелательные побочные действия.

Вот эти лекарства:

- **папаверин,**
- **дибазол,**
- **но-шпа,**
- **адельфан,**
- **резерпин,**
- **клофелин,**
- **коринфар.**

Так что если врач выписывает их вам «по старинке», знайте: это напрасная трата денег и времени, уходящего на лечение...

Вреден ли сахар?

Хотя уже неоднократно предпринимались исследования взаимосвязи между чрезмерным потреблением сахара и повышенным риском развития сердечных заболеваний, диабета и болезней почек, научного подтверждения они не получили.

Ученые сомневаются даже в том, что сахар в больших количествах ведет к ожирению. Замечено: худощавые люди потребляют сахара больше, чем тучные.

Так что, если не считать его способности разрушать зубы, то сам по себе он не считается вредным.

В последнее время распространение получили искусственные подсластители - *сорбит, ксилит, маннит, гидрогенизированный сироп глюкозы*. Они способны заменять сахар во многих продуктах. Правда, организмом подсластители усваиваются хуже. Сахарный спирт, гидрогенизированный сироп глюкозы и ксилит помогают предотвратить кариес и используются в безвредных для зубов видах сладостей и жевательных резинок. Однако любой подсластитель может стать причиной диареи (понос), если употреблять его более 25 г в день.

Интенсивные подсластители - *аиесульфам К, аспартам, сахарин* - используются в основном в диетических напитках и десертах. Все они в 200-400 раз слаще сахара! Вкус аспартама схож со вкусом сахара, и в отличие от сахарина не оставляет после себя привкуса. Утверждения, что аспартам вызывает головную боль, ухудшение зрения, суперактивность, не доказаны.

Низкокалорийные напитки на основе искусственных подсластителей подходят для любого человека, прежде всего, конечно, для диабетиков.

Марьяна БАБАЯНЦ, врач

Мешки под глазами

Мешки, темные круги под глазами - следствие анатомических особенностей, данных при рождении.

Дело в том, что между кожей век (как нижнего, так и верхнего) и подкожной клетчаткой существует тонкая мембрана. Кого-то природа награждает толстой мембраной, а кому достается тонкая, прозрачная. Так вот дальнейшее истончение и является причиной выхода жировой клетчатки прямо под кожу. Не случайно медики называют мешки под глазами «грыжами».

Появлению «грыж» около глаз способствуют стрессы, плохое питание, малоподвижный образ жизни, отсутствие ухода за кожей. Как утверждают косметологи, начинать ухаживать за этой областью лица нужно, начиная с 20-25 лет - в зависимости от того, встречаются или нет «грыжы» под глазами у ближайших родственников.

Более или менее радикальным решением проблемы с мешками является *блефаропластика*. Правда, после этой дорогостоящей операции остается небольшой, малозаметный рубец.

Для того чтобы уменьшить «грыжевой» мешок, необходимо постоянно применять увлажняющие кремы.

Существуют и народные средства:

✓ можно использовать маски из сметаны с петрушкой - 2 чайных ложки сметаны и 1 чайная ложка мелко нарезанной петрушки;

✓ прикладывать теплый картофель в мундире;

✓ делать примочки из теплой заварки от испитого чая.

Исследования, проведенные американскими учеными, показали, что стоматологические заболевания у детей связаны не со сладостями, как это всегда считалось, а с воздействием на них табачного дыма, находящегося в воздухе.

Он крайне отрицательно влияет на молочные зубы. К такому заключение ученые пришли, обследовав 3,5 тысячи детей в возрасте от 4 до 12 лет. У каждого третьего ребенка есть, по крайней мере, один больной зуб.

Новое исследование в очередной раз доказывает вредность так называемого ***пассивного курения***, которое имеет особенно негативное воздействие на детей.

Понедельник, 26 мая

1

06.00 Доброе утро
09.00, 12.00, 15.00, 18.00 Новости
09.15 Худ.фильм "СЫЩИК ПЕТЕРБУРГСКОЙ ПОЛИЦИИ"
10.50 Ералаш
11.10, 16.30, 23.55 Фабрика звезд
11.40 Следствие ведет Колобков
12.15 Что? Где? Когда?
13.40 Смак
14.00 Док. детектив "7 лет в ожидании расстрела"
14.30 Путешествия натуралиста
15.15 Сериал "ДОСЬЕ ДЕТЕКТИВА ДУБРОВСКОГО"
17.00 Большая стирка
18.25 Шутка за шуткой
19.00 Жди меня
20.00 Кто хочет стать миллионером?
21.00, 23.30 Время
21.40 Сериал "ПОД ПОЛЯРНОЙ ЗВЕЗДОЙ"
22.45 Док.сериал "Светлана Сталина. Побег из семьи"
00.10 Док.фильм "Озера – убийцы"
01.10 Апология

РОССИЯ

05.45 Доброе утро, Россия
08.45 Худ.фильм "БУМЕРАНГ"
10.45, 17.20, 19.45, 04.50 Дежурная часть
11.00, 14.00, 17.00, 20.00, 05.00 Вести
11.20 Короткое замыкание
12.20 Городок
12.30 Вести недели
13.30 Неделя в городе
14.20 Что хочет женщина
15.10 Сериал "ТРОЕ ПРОТИВ ВСЕХ – 2"
16.15 Честный детектив
16.45 Экспертиза
17.50, 03.20 Дорожный патруль
18.05, 23.30 Вести-спорт
18.20, 20.30 Вести-Москва
18.50 Сериал "КОМИССАР РЕКС"
20.50 Спокойной ночи, малыши!
20.55 Сериал "ИДИОТ"
21.55 Сериал "ЛЮДИ И ТЕНИ – 2"
23.00 Вести+
23.40 Худ.фильм "КРИМИНАЛЬНЫЙ ОТДЕЛ"
01.10 Футбол России
01.45 Худ.фильм "ДЕВОЧКИ! ДЕВОЧКИ! ДЕВОЧКИ!"
03.30, 05.15 Канал "Евроньюс"

НТВ

06.00 Утро на НТВ
08.50 Сериал "КЛАН СОПРАНО"
10.00, 12.00, 15.00, 17.00, 19.00, 00.35 Сегодня
10.20 Погода на завтра
10.25 Намедни
12.35 Худ.фильм "АЛМАЗНАЯ ЛОВУШКА"
14.40 Криминал
15.35 Принцип "Домино"
17.30 Женский взгляд
18.10 Внимание: розыск!
19.35 Сериал "РЕБЯТА ИЗ НАШЕГО ГОРОДА"
20.45 Сериал "НА УГЛУ, У ПАТРИАРШИХ – 3"
22.00 Страна и мир
22.40 Док.фильм "Российская империя: Александр-III"
23.55 Сериал "СЕКС В БОЛЬШОМ ГОРОДЕ"
01.00 Гордон

ТНТ

06.00, 09.00 Док. сериал "Путешествия с Национальным Географическим Обществом"
06.55, 07.20, 07.45, 08.05, 12.30, 12.50 Мультфильмы
08.30, 13.25 ТВ-Клуб
08.45 Медицинское обозрение
10.05 Худ.фильм "МЕСТЬ ПЕРНАТОГО ЗМЕЯ"
13.15 Наши песни
14.00, 02.20 Сериал "МАЙАМИ СЭНДС"
15.00, 19.00 Служба Личных Новостей
15.30 Сериал "ЖЕНСКИЕ ШАЛОСТИ"
16.00 Сериал "НА КРАЮ ВСЕЛЕННОЙ – 2"
17.00, 20.00, 23.35 Окна
18.00, 01.20 Время денег
19.30, 23.05 Москва: инструкция по применению
21.00 Худ.фильм "ДОКТОР ДЖЕКИЛЛ И МИСС ХАЙД"
00.35 Империя страсти

Вторник, 27 мая

1

06.00 Доброе утро
09.00, 12.00, 15.00, 18.00, 02.00 Новости
09.15, 19.00 Сериал "ЗЕМЛЯ ЛЮБВИ, ЗЕМЛЯ НАДЕЖДЫ"
10.05, 21.40 Сериал "ПОД ПОЛЯРНОЙ ЗВЕЗДОЙ"
11.05, 16.30, 23.55 Фабрика звезд
11.35 Мультфильм
12.15 Худ.фильм "МОЙ ЛАСКОВЫЙ И НЕЖНЫЙ ЗВЕРЬ"
14.20 Док.фильм "Владимир Этуш: шляпу сними..."
14.50 Ералаш
15.15 Сериал "ДОСЬЕ ДЕТЕКТИВА ДУБРОВСКОГО"
17.00 Большая стирка
18.25 Сати
20.00 Основной инстинкт
21.00, 23.30 Время
22.45 Сериал "СПЕЦНАЗ"
00.10 На футболе
00.40 Док.фильм "Принцесса Дагмар – русская императрица"
01.10 Апология
02.10 Сериал "ПРИШЕЛЕЦ"

РОССИЯ

05.45 Доброе утро, Россия
08.45, 20.55 Сериал "ИДИОТ"
09.45, 21.55 Сериал "ЛЮДИ И ТЕНИ – 2"
10.45, 17.20, 19.50, 04.50 Дежурная часть
11.00, 14.00, 17.00, 20.00, 05.00 Вести
11.20 Короткое замыкание
12.20 Сериал "ПИРАТЫ"
13.15, 16.45 Экспертиза
13.30 Колоссальное хозяйство
13.45, 18.20, 20.30 Вести-Москва
14.20 Что хочет женщина
15.10 Сериал "ТРОЕ ПРОТИВ ВСЕХ – 2"
16.15, 03.35 Агентство одиноких сердец
17.50, 01.30 Дорожный патруль
18.05, 23.30 Вести-спорт
18.50 Сериал "КОМИССАР РЕКС"
20.50 Спокойной ночи, малыши!
23.00 Вести+
23.40 Худ.фильм "ИНСТИНКТ УБИЙСТВА"
01.45 Горячая десятка
02.45 Сериал "ТВИН ПИКС"
04.00, 05.15 Канал "Евроньюс"

НТВ

06.00 Утро на НТВ
08.50, 19.35 Сериал "РЕБЯТА ИЗ НАШЕГО ГОРОДА"
10.00, 12.00, 15.00, 17.00, 19.00, 00.35 Сегодня
10.20 Погода на завтра
10.25 Внимание: розыск!
11.10 Растительная жизнь
12.35 Худ.фильм "ПОБЕГ"
14.40 Криминал
15.35 Принцип "Домино"
17.30 Сериал "СКОРАЯ ПОМОЩЬ"
18.25 Док. сериал "Преступление и наказание"
20.45 Сериал "НА УГЛУ, У ПАТРИАРШИХ – 3"
22.00 Страна и мир
22.40 Док.фильм "Российская империя: Николай-II", 1 часть
23.55 Сериал "СЕКС В БОЛЬШОМ ГОРОДЕ"
01.00 Гордон
02.00 Сериал "ДОКТОР"

ТНТ

06.00, 09.00 Док. сериал "Путешествия с Национальным Географическим Обществом"
07.00, 07.25, 07.45, 08.10, 12.10, 12.30, 12.50 Мультфильмы
08.30 Мамина школа
10.05 Худ.фильм "ДОКТОР ДЖЕКИЛЛ И МИСС ХАЙД"
13.15 Наши песни
13.25 ТВ-клуб
14.00, 02.30 Сериал "МАЙАМИ СЭНДС"
15.00, 19.00 Служба Личных Новостей
15.30 Сериал "ЖЕНСКИЕ ШАЛОСТИ"
16.00 Сериал "НА КРАЮ ВСЕЛЕННОЙ – 2"
17.00, 20.00, 23.45 Окна
18.00, 01.35 Время денег
19.30, 23.15 Москва: инструкция по применению
21.00 Худ.фильм "ОТ СУДЬБЫ НЕ УЙДЕШЬ"
00.45 Империя страсти

Среда, 28 мая

1

06.00 Доброе утро
09.00, 12.00, 15.00, 18.00, 02.00 Новости
09.15, 19.00 Сериал "ЗЕМЛЯ ЛЮБВИ, ЗЕМЛЯ НАДЕЖДЫ"
10.05 Сериал "ПОД ПОЛЯРНОЙ ЗВЕЗДОЙ"
11.05, 16.30, 23.55 Фабрика звезд
11.35 Мультфильм
12.15 Худ.фильм ПОГРАНИЧНЫЙ "ПРОЕКТ "АЛЬФА"
14.00 Док.фильм "Принцесса Дагмар – русская императрица"
14.30 Сканер
15.15 Сериал "ДОСЬЕ ДЕТЕКТИВА ДУБРОВСКОГО"
17.00 Большая стирка
18.25 Смехопанорама
20.00 Слабое звено
21.00, 23.30 Время
21.40 Сериал "УБОЙНАЯ СИЛА"
22.45 Сериал "СПЕЦНАЗ"
00.10 Ударная сила
00.40 Подводный мир Андрея Макаревича
01.10 Апология
02.10 Сериал "ПРИШЕЛЕЦ"

РОССИЯ

05.45 Доброе утро, Россия
08.45 Сериал "ИДИОТ"
09.45, 21.55 Сериал "ЛЮДИ И ТЕНИ – 2"
10.45, 17.20, 19.50, 04.50 Дежурная часть
11.00, 14.00, 17.00, 20.00, 05.00 Вести
11.20 Короткое замыкание
12.20 Сериал "ПИРАТЫ"
13.15, 16.45 Экспертиза
13.30 Москва-Минск
13.45, 18.20, 20.30 Вести-Москва
14.20 Что хочет женщина
15.10 Сериал "ТРОЕ ПРОТИВ ВСЕХ – 2"
16.15, 03.40 Агентство одиноких сердец
17.50, 02.30 Дорожный патруль
18.05 Вести-спорт
18.50 Сериал "КОМИССАР РЕКС"
20.50 Спокойной ночи, малыши!
20.55 Сериал "ГЛАВНЫЕ РОЛИ"
23.00 Праздничный концерт, посвященный Дню пограничника
00.05 Худ.фильм "ТРЕВОЖНЫЙ ВЫЛЕТ"
02.00 Синемания
02.45 Сериал "ТВИН ПИКС"
04.05, 05.15 Канал "Евроньюс"

НТВ

06.00 Утро на НТВ
08.50 Сериал "РЕБЯТА ИЗ НАШЕГО ГОРОДА"
10.00, 12.00, 15.00, 17.00, 19.00, 00.45 Сегодня
10.20 Погода на завтра
10.25 Док. сериал "Преступление и наказание"
11.00 Кулинарный поединок
12.35 Худ.фильм "КОД "ОМЕГА"
14.40 Криминал
15.35 Принцип "Домино"
17.30 Сериал "СКОРАЯ ПОМОЩЬ"
18.25 Чистосердечное признание
19.35 Сериал "СОКРОВИЩА МЕРТВЫХ"
20.45 Сериал "НА УГЛУ, У ПАТРИАРШИХ – 3"
22.00 Страна и мир
22.35 Футбол. Лига Чемпионов. Финал. "Милан" – "Ювентус" (Италия)
01.10 Гордон

ТНТ

06.00, 09.00 Док. сериал "Путешествия с Национальным Географическим Обществом"
07.00, 07.25, 07.50, 08.10, 12.30, 12.50 Мультфильмы
08.30 Ваше здоровье
08.45, 13.25 ТВ-Клуб
10.05 Худ.фильм "ОТ СУДЬБЫ НЕ УЙДЕШЬ"
13.15 Наши песни
14.00, 02.55 Сериал "МАЙАМИ СЭНДС"
15.00, 19.00 Служба Личных Новостей
15.30 Сериал "ЖЕНСКИЕ ШАЛОСТИ"
16.00 Сериал "НА КРАЮ ВСЕЛЕННОЙ – 2"
17.00, 20.00, 00.10 Окна
18.00, 01.55 Время денег
19.30, 23.40 Москва: инструкция по применению
21.00 Худ.фильм "ДОРОГА НА ВЕЛЛВИЛЛ"
01.10 Империя страсти

Четверг, 29 мая

1

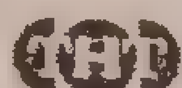
06.00 Доброе утро
09.00, 12.00, 15.00, 18.00, 02.00 Новости
09.15, 19.00 Сериал "ЗЕМЛЯ ЛЮБВИ, ЗЕМЛЯ НАДЕЖДЫ"
10.05, 21.40 Сериал "УБОЙНАЯ СИЛА"
11.05, 16.30, 23.55 Фабрика звезд
11.35 Мультфильм
12.15 Худ.фильм "ЧЕРНАЯ РОЗА-ЭМБЛЕМА ПЕЧАЛИ, КРАСНАЯ РОЗА-ЭМБЛЕМА ЛЮБВИ"
14.50 Ералаш
15.15 Сериал "ДОСЬЕ ДЕТЕКТИВА ДУБРОВСКОГО"
17.00 Большая стирка
18.25 Монолог Александра Абдулова
20.00 Основной инстинкт
21.00, 23.30 Время
22.45 Человек и закон
00.10 Формула власти
00.40 Док.фильм "В поисках "Русского ковчега"
01.10 Апология
02.10 Сериал "ПРИШЕЛЕЦ"

РОССИЯ

05.45 Доброе утро, Россия
08.45, 20.55 Сериал "ГЛАВНЫЕ РОЛИ"
09.40, 21.55 Сериал "ЛЮДИ И ТЕНИ – 2"
10.40, 17.20, 19.50, 04.50 Дежурная часть
11.00, 14.00, 17.00, 20.00, 05.00 Вести
11.20 Короткое замыкание
12.20 Сериал "ПИРАТЫ"
13.15, 16.45 Экспертиза
13.30 Вся Россия
13.45, 18.20, 20.30 Вести-Москва
14.20 Что хочет женщина
15.10 Сериал "МОСКОВСКИЕ ОКНА"
16.15, 03.15 Агентство одиноких сердец
17.50, 02.05 Дорожный патруль
18.05, 23.30 Вести-спорт
18.50 Сериал "КОМИССАР РЕКС"
20.50 Спокойной ночи, малыши!
23.00 Вести+
23.40 Худ.фильм "ПТАХА"
02.20 Сериал "ТВИН ПИКС"
03.40, 05.15 Канал "Евроньюс"



06.00 Утро на НТВ
08.45 Сериал "СОКРОВИЩА МЕРТВЫХ"
10.00, 12.00, 15.00, 17.00, 19.00, 00.35 Сегодня
10.20 Погода на завтра
10.25 Чистосердечное признание
11.00 Квартирный вопрос
12.35 Худ.фильм "СЕДЬМАЯ МИШЕНЬ"
14.40 Криминал
15.35 Принцип "Домино"
17.30 Сериал "СКОРАЯ ПОМОЩЬ"
18.25 Очная ставка
19.35 Сериал "СОКРОВИЩА МЕРТВЫХ"
20.45 Сериал "НА УГЛУ, У ПАТРИАРШИХ - 3"
22.00 Страна и мир
22.40 Док.фильм "Российская империя: Николай-II", 2 часть
23.55 Сериал "СЕКС В БОЛЬШОМ ГОРОДЕ"
01.00 Гордон
01.55 Сериал "ДОКТОР"
02.45 Кома



06.00, 09.00 Док. сериал "Путешествия с Национальным Географическим Обществом"
07.00, 07.25, 07.50, 08.10, 12.30, 12.50 Мультфильмы
08.10, 13.25 ТВ-Клуб
10.00 Худ.фильм "ДОРОГА НА ВЕЛЛВИЛЛ"
13.15 Наши песни
14.00, 02.30 Сериал "МАЙАМИ СЭНДС"
15.00, 19.00 Служба Личных Новостей
15.30 Сериал "ЖЕНСКИЕ ШАЛОСТИ"
16.00 Сериал "НА КРАЮ ВСЕЛЕННОЙ - 2"
17.00, 20.00, 23.45 Окна
18.00, 01.35 Запретная зона
19.30, 23.15 Москва: инструкция по применению
21.00 Худ.фильм "СЛАДКИЙ И ГАДКИЙ"
00.45 Империя страсти

Пятница, 30 мая



06.00 Доброе утро
09.00, 12.00, 15.00, 18.00, 23.00 Новости
09.15, 19.00 Сериал "ЗЕМЛЯ ЛЮБВИ, ЗЕМЛЯ НАДЕЖДЫ"
10.10 Сериал "УБОЙНАЯ СИЛА"
11.10, 16.30, 21.40 Фабрика звезд
11.40 Сериал "ТВИНИСЫ"
12.15 Худ.фильм "МЕЛОДИИ БЕЛОЙ НОЧИ"
14.10 Непутевые заметки
14.30 Формула власти
15.15 Сериал "ДОСЬЕ ДЕТЕКТИВА ДУБРОВСКОГО"
17.00 Большая стирка
18.25 Док. детектив "Отмычка для кошельков"
19.5[illegible] Поле чудес
21.[illegible] Время
23.15 Худ.фильм "ОПЕРАЦИЯ "С НОВЫМ ГОДОМ!"
01.15 Худ.фильм "КОЛОБОК"
03.20 Реальная музыка



05.45 Доброе утро, Россия
08.45 Сериал "ГЛАВНЫЕ РОЛИ"
09.40 Сериал "ЛЮДИ И ТЕНИ - 2"
10.40 Дежурная часть
11.00, 14.00, 17.00, 19.50, 05.00 Вести
11.20 В поисках приключений
12.20 Сериал "ПИРАТЫ"
13.15, 16.45 Экспертиза
13.30 Мусульмане
13.45, 18.20, 20.30 Вести-Москва
14.20 Комната смеха
15.10 Сериал "МОСКОВСКИЕ ОКНА"
16.15, 04.05 Агентство одиноких сердец
17.20 Сам себе режиссер
18.50 Аншлаг
20.50 Худ.фильм "ТАЙНЫ ДВОРЦОВЫХ ПЕРЕВОРОТОВ. РОССИЯ, ВЕК XVIII: "Я - ИМПЕРАТОР"
22.25 Гала-концерт в Мариинском театре к 300-летию Санкт-Петербурга
00.30 Худ.фильм "НЕСКОЛЬКО ХОРОШИХ ПАРНЕЙ"
03.10 Дорожный патруль
03.30 Сериал "ТВИН ПИКС"
04.30, 05.15 Канал "Евроньюс"



06.00 Утро на НТВ
08.45 Сериал "СОКРОВИЩА МЕРТВЫХ"
10.00, 12.00, 15.00, 17.00, 19.00 Сегодня
10.20 Погода на завтра
10.25 Док. сериал "Новейшая история"
11.15 Без рецепта
12.30 Худ.фильм "НОЧНЫЕ ЗАБАВЫ"
14.40 Криминал
15.35 Принцип "Домино"
17.30 Сериал "СКОРАЯ ПОМОЩЬ"
18.25 Кома
19.35 Свобода слова
20.55 Худ.фильм "И ЦЕЛОГО МИРА МАЛО"
23.35 Док.фильм "Российская империя: Николай-II", 3 часть
00.45 Худ.фильм "ПОСЛЕДНЯЯ ТАТУИРОВКА"



06.00, 09.00 Док. сериал "Путешествия с Национальным Географическим Обществом"
06.55, 07.20, 07.45, 08.05, 12.30, 12.50 Мультфильмы
08.30, 13.25 ТВ-Клуб
10.05 Худ.фильм "СЛАДКИЙ И ГАДКИЙ"
13.15 Наши песни
14.00, 02.20 Сериал "МАЙАМИ СЭНДС"
15.00, 19.00 Служба Личных Новостей
15.30 Сериал "ЖЕНСКИЕ ШАЛОСТИ"
16.00 Сериал "НА КРАЮ ВСЕЛЕННОЙ - 2"
17.00, 20.00, 23.35 Окна
18.00, 01.25 Запретная зона
19.30, 23.05 Москва: инструкция по применению
21.00 Худ.фильм "КАКАЯ У ВАС УЛЫБКА"
00.35 Империя страсти

Суббота, 31 мая



06.00, 08.00, 10.00, 12.00, 15.00, 18.00, 23.00 Новости
06.15 Худ.фильм "ЗЕЛЕНЫЕ ЦЕПОЧКИ"
08.10 Аркадию Райкину посвящается...
09.00, 10.15 Доброе утро
11.15 Пока все дома
12.15 Док.фильм "Декорации для жизни"
12.45 Худ.фильм "ОСЕННИЙ МАРАФОН"
14.30 Кумиры
15.15 Смехопанорама
16.00 Худ.фильм "НЕВЕРОЯТНЫЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ ИТАЛЬЯНЦЕВ В РОССИИ"
18.25 Док.фильм "Янтарный призрак"
19.15 Питерские шутят
19.55 Кто хочет стать миллионером?
21.00 Время
21.40 Что? Где? Когда?
23.15 Худ.фильм "РУССКИЙ КОВЧЕГ"
01.15 Сериал "ПИТЕРСКИЙ РОК"
02.15 Худ.фильм "ИГЛА"



06.00 Худ.фильм "НАД ТИССОЙ"
07.20, 07.45 Мультфильмы
08.05 Здоровье
08.40 Золотой ключ
09.00 Военная программа
09.25 Утренняя почта
10.00, 18.00 300-летие Санкт-Петербурга. Трансляция юбилейных торжеств
10.30 Городок
11.00 Сто к одному
12.00 Сам себе режиссер
12.55 В поисках приключений
14.00, 20.00, 05.00 Вести
14.20 Худ.фильм "ДАЧА"
16.00 Футбол. Чемпионат России. "Крылья Советов" (Самара) - ЦСКА
19.00 Аншлаг
20.50 Честный детектив
21.15 300-летие Санкт-Петербурга. Церемония открытия Константиновского дворца
21.55 Худ.фильм "ТЕОРИЯ ЗАГОВОРА"
00.35 Худ.фильм "ВИДОК"
02.30 Чемпионат мира по автогонкам в классе "Формула-1". Гран-при Монако. Квалификация
03.45 Сериал "КЛОУН"
04.30, 05.15 Канал "Евроньюс"



05.55 Худ.фильм "ДЖЕЙМС БОНД-АГЕНТ 007"
08.00, 12.00, 16.00 Сегодня
08.15, 11.55 Погода на завтра
08.20 Сериал "ГОЛУБОЕ ДЕРЕВО"
09.00 Без рецепта
09.30 Весь Жванецкий. "Может, что-то в консерватории поменять?"
10.05 Кулинарный поединок
11.00 Квартирный вопрос
12.15 Профессия - репортер
12.40 Служба спасения
13.15 Худ.фильм "ВИНТ"
14.50 Вкусные истории
15.05 Своя игра
16.20 Спорт- лото "6 из 49"
16.25 Женский взгляд
17.05 Худ.фильм "ДЕНЬ ОТЦА"
19.00 Док.детектив "Преступление в стиле "Модерн"
19.45 Сериал "СЫЩИКИ - 2"
21.00 Личный вклад
22.00 Худ.фильм "БЕГЛЕЦЫ"
00.05 Профессиональный бокс: Заб Джуда против Реджи Грина
00.45 Худ.фильм "ЛЕТУЧИЙ ГОЛЛАНДЕЦ"



07.00 Шоу Бенни Хилла
07.30, 15.50, 19.30 Сериал "ЖЕНСКИЕ ШАЛОСТИ"
07.55, 14.50 Слава за минуту
08.45, 14.20 Фигли-Мигли
09.10 Сериал "КОАЛЫ НЕ ВИНОВАТЫ"
09.40 Мультфильм
10.00 Док. сериал "Завтрак с "Дискавери"
11.05 Док. сериал "Неизвестная Планета"
11.40, 19.00 Москва: инструкция по применению
12.10 Худ.фильм "КАКАЯ У ВАС УЛЫБКА"
16.20, 01.20 Микс файт: бои без правил
16.55, 01.50 Классика бокса на ТНТ
18.00 Запретная зона
20.00 Бремя денег
21.00 Худ.фильм "КРЕСТНЫЙ СЫН"
23.20 Худ.фильм "ДОЛГИЙ УИКЭНД"

Воскресенье, 1 июня



06.00, 07.00, 10.00, 14.00 Новости
06.10 Сериал "КИТАЙСКИЙ СВЯЗНОЙ"
07.10 Сериал "ПРИКЛЮЧЕНИЯ ГЕРКУЛЕСА"
08.00 Сериал "ТВИНИСЫ"
08.20 Армейский магазин
08.50, 13.35 Мультфильмы
09.10 В мире животных
10.10 Непутевые заметки
10.30 Пока все дома
11.05 Дог-шоу
11.50 Гойко Митич - настоящий индеец
12.20 Клуб путешественников
13.05 Умницы и умники
14.15 Властелин вкуса
15.15 Ералаш
15.40 Худ.фильм "ПРИНЦЕССА МОНОНОКЕ"
18.00 Времена
19.10 Юбилейный концерт "Когда мои друзья со мной"
21.30 Театр кукол с Михаилом Леонтьевым
22.00 Худ.фильм "ДЕТСАДОВСКИЙ ПОЛИЦЕЙСКИЙ"
00.05 Рофессиональный бокс: Аселино Фрейтас против Хуана Карлоса Рамиреса
00.35 Михаил Веллер. Байки города Питера
01.30 Худ.фильм "ПЕРЕВАЛ МИЛЛЕРА"



06.00 Худ.фильм "ВИТЯ ГЛУШАКОВ - ДРУГ АПАЧЕЙ"
07.10, 07.35 Мультфильмы
08.20 Русское лото
09.05 ТВ Бинго-шоу
09.35 Неделя в городе
10.15, 19.50 Городок
10.50 300-летие Санкт-Петербурга. Трансляция юбилейных торжеств
11.20 Худ.фильм "ЖАЖДА ЗОЛОТА"
13.10 Парламентский час
14.00, 05.00 Вести
14.20 Вокруг света
15.15 Диалоги о животных
16.20 Мир на грани
16.50 Комната смеха
17.50 Большой праздничный концерт с участием звезд эстрады
20.00 Вести недели
21.10 Специальный корреспондент
21.35 Худ.фильм "АДВОКАТ ДЬЯВОЛА"
00.25 Концерт Александра Розенбаума на Дворцовой площади
01.15 Чемпионат мира по автогонкам в классе "Формула-1". Гран-при Монако
03.25 Сериал "СЕМЬ ДНЕЙ"
04.15, 05.15 Канал "Евроньюс"



06.30 Полундра!
06.55 Худ.фильм "БУМБАРАШ", 1 серия
08.00, 12.00, 16.00 Сегодня
08.15, 11.55 Погода на завтра
08.15 Худ.фильм "БУМБАРАШ", 2 серия
09.25 Шар удачи
09.55 Сериал "ЛЮБОВЬ ВДОВЦА"
10.50 Вы будете смеяться!
11.15 Растительная жизнь
12.15 Влияние
13.05 Худ.фильм "СУЕТА СУЕТ"
14.50 Вкусные истории
15.05 Своя игра
16.20 Играем в "Кено"
16.25 Принцип "Домино"
17.35 Худ.фильм "ВОПРЕКИ ВСЕМУ!"
19.00 Док.детектив "Преступление в стиле "Модерн"
19.45 Сериал "СЫЩИКИ - 2"
21.00 Намедни
22.30 Худ.фильм "РОБ РОЙ"
01.10 Сериал "КЛАН СОПРАНО"



07.00, 19.00 Шоу Бенни Хилла
07.30, 15.55, 19.30 Сериал "ЖЕНСКИЕ ШАЛОСТИ"
07.55, 14.55 Слава за минуту
08.45, 14.25 Фигли-Мигли
09.10 Сериал "КОАЛЫ НЕ ВИНОВАТЫ"
09.40 Мультфильм
10.00 Док. сериал "Завтрак с "Дискавери"
11.05 Док. сериал "Неизвестная Планета"
11.35 Москва: инструкция по применению
12.05 Худ.фильм "КРЕСТНЫЙ СЫН"
16.25, 00.00 Микс файт: бои без правил
17.00, 00.35 Титаны рестлинга на ТНТ
18.00 Бремя денег
20.00 Запретная зона
21.00 Худ.фильм "МАРСИАНЕ, УБИРАЙТЕСЬ ДОМОЙ"
23.00 Юбилейный концерт "10 000 звезд"

Почему – не по-людски это



Вот и Радоница отошла. День родительской памяти, родительский день. На Радоницу, говорят, "угощают родительские душеньки". Фактически, конечно, не только родительские - всех своих дорогих покойников поминают.

Опять же фактически поминки начинаются с Пасхи. Уже тогда выполота трава-старика, оправлены холмики - где они не забраны в гробнички, подкрашены оградки, посыпана песком земля. *И уже тогда мусор свален на соседние могилы, заброшенные и не только.*

Даже не скажешь, когда хуже, - когда могила вовсе бесхозная либо когда люди не поспели покуда прибраться. Бесхозная, брошенная могила, забитая бурьяном, из которого сиротски торчит крест или только железная казенная табличка, самим своим видом взывает к сочувствию. Смерть - раньше или позже забвение, библейское "из праха в прах", и бурьяны нагляднее всего иллюстрируют эту нашу общую невеселую участь.

Но, казалось бы, тем общей, солидарней должны мы быть перед лицом этой участи. Ты же не хочешь себе и своим таких бурьянов и мусора на них!.. И больше того, прибранность и прихорошенность одних могил явно лицемерна, неловка по большому счету рядом с угрюмой запущенностью других. Как минимум: не можешь устранить этой несправедливости - не усугубляй ее. Не бросай туда же выполотую траву и прошлогодний венок.

Или - припозднились соседи прибраться. Хоть и незнакомы вы, может, и не виделись ни разу, но твои и их покойники бок о бок лежат. Как же ты с легкой душой ссыпаешь под соседскую оградку подметенные у себя листья, обрезанные сухие ветки?..

Нехорошо. Не по-людски. Вроде странно такое слышать: кто ж это и делает, если не люди?.. Но, увы, мы немало делаем разного, что нам вообще-то не к лицу. С чужими могилами, думается, - из самого нехорошего.

В.СЕРГЕЕВ

27 мая – 300-летие Санкт-Петербурга

Исторические анекдоты о Петре I

Однажды Петр I приехал на железоделательный и чугунолитейный завод В.Миллера и там пошел в ученики к мастерам кузнечного дела.

Вскоре он уже хорошо стал ковать железо и в последний день своей учебы вытянул 18 пудовых полос железа, пометив каждую полосу своим личным клеймом. Окончив работу, царь снял кожаный фартук и пошел к заводчику:

- А что, Миллер, сколько получает у тебя кузнец за пуд поштучно вытянутых полос?

- По алтыну с пуда, государь.

- Так заплати мне 18 алтын, - сказал царь, объяснив, почему и за что именно должен Миллер заплатить ему такие деньги.

Миллер открыл конторку и вынул оттуда 18 золотых червонцев. Но Петр не взял золото, а попросил заплатить ему именно 18 алтын - 54 копейки, как и прочим кузнецам, сделавшим такую же работу.

Получив свой заработок, Петр купил себе новые башмаки и потом, показывая их своим гостям, говорил:

- Вот башмаки, которые я заработал собственными руками!

* * *

Один недоросль-дворянин был взят в солдаты. Там он оказался под началом... бывшего своего крепостного, взятого на службу раньше него и дослужившегося до сержанта.

Бывший барин отказался подчиняться своему бывшему крепостному, и, когда однажды не явился в строй, сержант побил его палкой.

Мать дворянина подала Петру жалобу. Петр велел доставить к нему и солдата, и сержанта:

- За что ты бил сына сей старухи?

- За непослушание, государь, - отвечал сержант, - я приказывал ему быть к ученью в четвертом часу, а он не пришел.

- Да покажи-ка, как ты его бил! - потребовал Петр. И сержант еще несколько раз ударил дворянина палкой. Мать, увидев это, завыла в голос. А Петр сказал:

- Видишь, какой Ванька-то твой озорник - даже при мне дерется! Отойди-ка ты от него, дабы и тебе самой от него не досталось!

Пальцы под микроскопом

"Ученые обнаружили удивительную связь между длиной пальцев относительно друг друга и притягательностью лица человека", - сообщает газета "Дэйли телеграф".

Мужчины, безымянные пальцы которых намного длиннее указательных, обладают, как правило, ярко выраженными неправильными и довольно грубыми чертами лица. А вот лица тех, у кого указательный и безымянный пальцы по длине почти одинаковы, наоборот, симметричны и миловидны.

А у женщин, как ни странно, все наоборот: чем длиннее указательный палец, тем менее симметрично лицо. Исследователи полагают, что такие же закономерности можно обнаружить, сравнивая длину пальцев ног, но вот изучать этот аспект анатомии своего возможного партнера на первом же свидании будет все же, видимо, неразумно, не без иронии заключает газета.

Наши святцы

27 мая. Преподобного Серапиона Синдонита (V в.)

Старец и философы

Его многие встречали "в странах египетских". Ибо, монах измлада, не жил он единственно в обители такой-то, но выбрал иночество странническое. Где ночь застанет его, там и ночует. А с утра - снова на ногах, и куда-то путь держит.

А прозвище Синдонит, или Плащник, имел он оттого, что носил из одежды только тонкую холщовую накидку, плащаницу. Прочего скарба было у него всего лишь Евангелие малое.

Кто-то вспоминал, как увидел Серапиона рыдающего горько.

- Почто плачешь, старче?

- Господин мой поручил мне свое богатство, а я все погубил, истерял. И боюсь теперь наказания!

Слушателям невдомек, что старец говорит иносказательно, понимая под богатством "душу свою, по образу Божию созданную и кровью Сына Божьего искупленную". Дали ему хлеба, овощей, посочувствовали:

- Возьми, брате, сие, а о богатстве, еже погубил еси, не скорби. Может, Бог тебе еще пошлет.

- Аминь, аминь, - ответил Серапион.

Другой современник рассказывал, как однажды встретил его вовсе нагого.

- Кто тебя раздел?

- Это, - показал старец Евангелие.

Как обнаружилось, увидев замерзавшего нищего, он отдал ему свою плащаницу, - памятуя завет Иисуса не жалеть для людей последнего.

Не пожалел он и действительно последнего, чем еще владел. Услыхав о ком-то, что человека ведут в тюрьму за неуплату долга, Серапион продал Евангелие и выкупил должника.

Пожалуй, наиболее характерный для него случай тоже связывается с темой долга. Как-то в Афинах, изнемогший от лишений, встал он на место повыше и "нача плакати и взывати":

- Мужи афинские, помогите мне!..

Сбежался народ, и "философы", правившие городом, явились. Спросили Серапиона, кто он и что с ним.

- Я египтянин, - ответил старец, - а бегу по земле от троих заимодавцев. Двоим уже ничего не должен, однако третий мучает и за себя, и за них.

- Кому же ты это так задолжал?

- Первой - похоти плотской. Второму - сребролюбию. Третьему - чревоугодию. Первые двое уже оставили меня, но от голода нет мне покоя!..

Философы Серапиону не поверили, дали золотой, на который можно было купить всю хлебную лавку. Сыздали следили, как он распорядится такими деньгами. Но старец золотой-то отдал, а взял - одну хлебину. И жуя на ходу, пошел себе куда-то, как и всю жизнь ходил.

Почтительно проводив его глазами, философы потребовали у хлебника сдачу.

Владимир СИДОРОВ

Астрологический прогноз с 25 мая по 1 июня

Овен. 29 и 30 мая возможно поступление денег.

Телец. Ощущение катастрофической нехватки денег. Переждите, в июне ожидаются перемены к лучшему.

Близнецы. Если нет ясности, в какую сторону идти, можно попросить совета друзей или верных вам, близких людей.

Рак. Попавший в неприятную ситуацию может смело обращаться к начальству - его поймут и поддержат.

Лев. Желающим освободиться от старых уз лучше покончить со своими чувствами, приняв решение о разрыве.

Дева. Вполне возможно появление реальных денег или веских надежд на них. Не отправляйтесь в поездки - ничего, кроме проблем, они не принесут.

Весы. Опасность стрессов и переживаний! Могут напомнить о себе старые, хронические болячки.

Скорпион. Конфликты в недружной семье. Супруги, живущие в ладу друг с другом, займутся текущим ремонтом, обустройством быта.

Стрелец. У вас есть дети? Отлично! На этой неделе они принесут вам только радость.

Козерог. Крупные расходы, карманы - наизнанку! Но будьте благоразумны и осторожны.

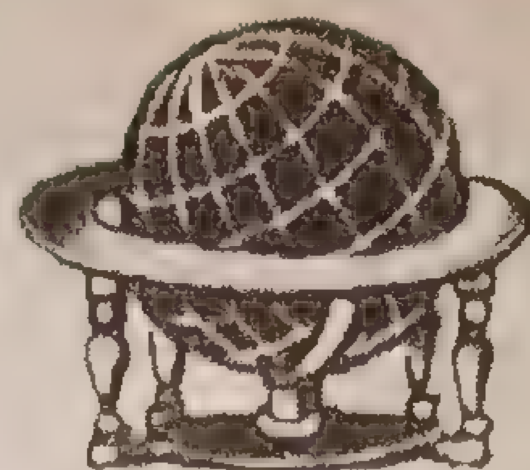
Водолей. Реальны проблемы с пожилыми родителями. Возможен приезд кого-то из родни.

Рыбы. Постарайтесь избежать ссоры с родственниками - иначе долгий разлад отношений неизбежен.

Сканворд

Примат							Озеро на Кавказе
Ной		Сухая погода		Мультипликатор		... с ним	
				Нечто с кислородом			
Эскиз		Спиртное для Флинта				Область	
Заразная болезнь							
Планка для карниза	Крепость	Побуждение	Плач				
							Собачник
	Макияж		Ткань				
				Предмет погони	Жена Адама	Кольцо	
	Денежка						
				На нём шапка горит			
Сделал из обезьяны человека	Каганович						

Конкурс
"Вопросик по географии с ароматом ботаники"



Девчонки и мальчишки, это для вас! Читать умеете? Тогда смело отвечайте на вопрос: в названиях каких стран (бывших и поныне существующих) притаились и живут растения?

*Пример: государство Ва**тик**ан. В нем - ровно в середине - растет дерево семейства вербеновых - тик.*

Вам же в своих письмах пояснять нам ничего не надо. Просто напишите страны, в названиях которых есть растение, и выделите их. Напишите свой возраст. Тот из вас, кто первым пришлет наибольшее количество таких стран, получит ценный приз редкое издание книги о путешествиях. Дату отправки письма мы определим по почтовому штемпелю - так что участвуйте все. И далеко живущие от нас, и близко. Главное - пишите быстро, правильно и много! Ждем.

Адрес наш не изменился: **344018, г. Ростов-на-Дону, а/я 7552, "Вопросик по географии".**

Валерий НАСТАВКИН,
председатель жюри конкурса

Скороговорки
от Елены Владимировны АНДРОННИКОВОЙ

(г. Зерноград, Ростовская обл.)

* Алиса сшила шестую шубу.
* Баран буян залез в бурьян.
* Враль клал в ларь, а вралья брала из ларя.
* Огурцы-молодцы! Зеленобелогубы.
* Проворонила ворона воронёнка.
* Сух сук нёс барсук.
* Тараторка - трах с горы! Тарахтит в тартарары.
* Ткёт ткач ткани на платье Тане.
* У осы не усы, не усиши, а усики.
* Шесть мышат в камыше шуршат.

Оказывается, что...

...20 секунд - самый короткий период, за который взрослый человек - чемпион по скороговорке - успевает сказать 100 слов.

Конкурс
"Истории из конвертов"

"Смотри, мама!.."

Правнучке Маше четыре годика.

По телеку идет передача "Непутевые заметки". Маша зовет маму и говорит:

- Смотри, мама, там передают незаметные путевки!

Прислала ***К.Г.ЛИПИЛКИНА***
с. Сандата, Сальский р-н, Ростовская обл.

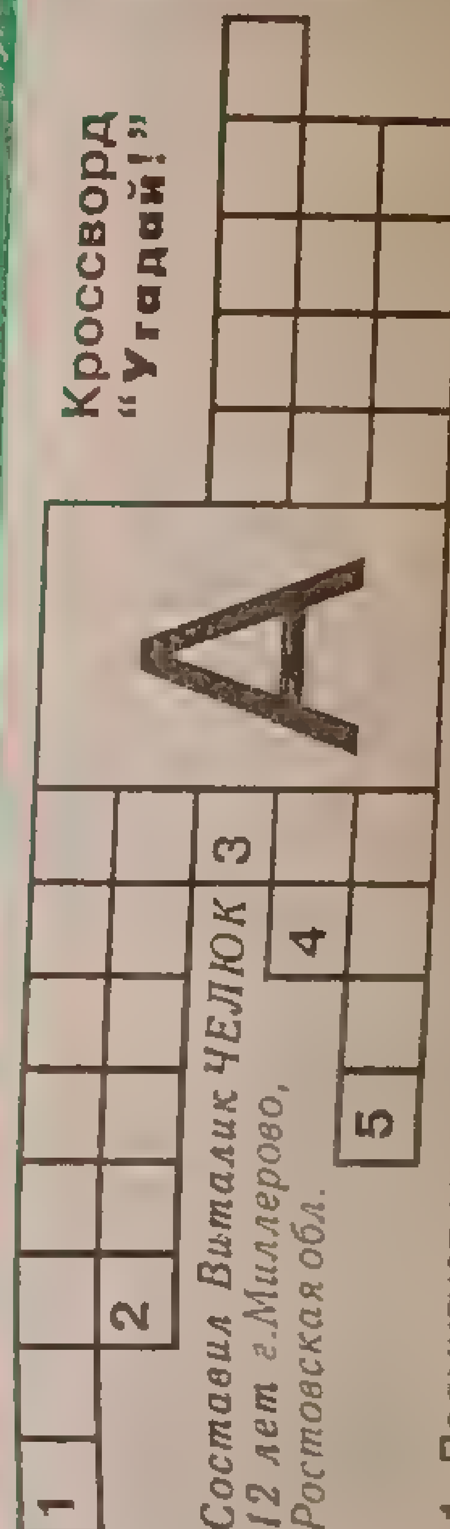
Приз: Шарль Перро, "Спящая красавица"; Ганс Христиан Андерсен, "Свинопас", сказки.

Смекни!

Метаграмма

Г	Н	О	М
В	Р	Е	Д

Получите из одного слова другое, изменяя в каждом следующем одну букву.



1. Подмигнет мне украдкой из травы фонарик сладкий. 2. На верхушке стебелька солнышко и облака. 3. Как зовут меня - скажи, часто прячусь я во ржи. Скромный полевой цветок синеглазый... 4. Не пустили в огород, оттого она и жжет. 5. С этих шариков пушистых полетят парашютисты.

Ответы на задания из № 20

Линейные кроссворды

* Таганроговрагугарпунштаборланкрестволчек
* Арбакупоникрабогпутанаисламласиграбродяга

Кто сколько весит?

Миссис Элизабет Борк весит 135, ее сын - 25, а собака - 10 фунтов.

Чайнворд "Самое-самое"

1. Джомолунгма. 2. Архитектура. 3. Аккумулятор. 4. Рождество. 5. Осьминог. 6. Гольфстрим. 7. Маринеско. 8. Организм. 9. Маргарита. 10. Антарктида. 11. Афористика. 12. Авианосец. 13. Цефеномия. 14. Язык. 15. Контрабас. 16. "Спартак". 17. Копперфилд. 18. Дельтаплан. 19. Нащокин. 20. Носорог 21. Геокорона. 22. Астрономия 23. Яблоня. 24. Япония. 25. Ямб. 26. Боровик. 27. Кислород. 28. Детектив. 29. Восстание. 30. Естество. 31. Опоссум. 32. Магнетит. 33. Тщеславие

КОПИЛКА

Учредитель-издатель: ЗАО "Издательский дом «КРЕСТЬЯНИН»

Газета зарегистрирована в Комитете РФ по печати. Рег. номер 018999 от 29.06.99 г.

Internet: http://www.krestianin.ru
E-mail: krest@aaanet.ru.

Газета отпечатана в типографии ООО «Батайское полиграфическое предприятие» 346880, г. Батайск, ул. М.Горького, 84.

Адрес для писем: 344018, Ростов-на-Дону, а/я 7552.
Адрес редакции и издателя: Ростов-на-Дону, пр. Буденновский, 80, 9-й этаж.

Обьем 1 печатный лист.
Выходит один раз в неделю.
Номер набран и сверстан в компьютерном центре "КРЕСТЬЯНИН".
Редакция: (863-2) 32-86-57.
Отдел подписки: (863-2) 32-39-18

Главный редактор В.Я.НАБОЖЕНКО
Розничная цена - договорная.
Номер подписан 19.05.2003 г.
Зак. № 1019.
Тираж 216920 экз.
Общий тираж изданий ИД «Крестьянин» - 290570 экз.

КОПИЛКА СОВЕТОВ

№ 22 (204)

2[illegible] мая 2003 г. Еженедельная газета Издательского дома «Крестьянин»

Корень жизни

Ой, что растет да без корня?
Камень растет да без корня.

Женьшень. Корень жизни. Сила его целебна, проверена тысячелетиями.

Женьшень поддерживал в человеке молодость, силу любовную, ясность мысли, свет в глазах. Он делал человека храбрым и мужественным. Тот, кто пользовался им, не боялся ни холода, ни зноя, никаких тягот. Он любил много, не ведая устали.

И вот появились люди, низменные душой, что не признавали веры и надежды что презрели мечту. Запретили ходить по тайге. Чего шататься? Когда можно найти семена, посадить их все на одну грядку, под один стеклянный колпак, пусть растут себе при одной температуре одинаково политые, под присмотром одного опытного садовника. Построить теплицу!

Нашелся человек, который задумал так осчастливить людей. Зачем искать женьшень, зачем бродить годами на авось? К чему искать, если и так известно, что это и для чего. Надо планово подойти к счастью человеческому. Посеять семена в парниках. приставить агронома с электрооблучением и химикалиями.

Так и сделали. Построили. Посеяли. Облучили. Вырастили. Хороший урожай. Поглядели на корень. Похож - ручки, ножки, головка, туловко.

Всё вышло. Только сила целебная не далась корню. Неведомо почему получилась петрушка.

Словно человек, лишенный лучей незримого солнца народной почвы и всех ее таинственных соков, что именуются талантом и призванием.

Александр ДОВЖЕНКО, кинорежиссер, 1950 г.

Пополнение

«Ешь-ка!» готовить и есть помогает

В начале июня Издательский дом «Крестьянин» пускает в большое плавание еще одну газету: по счету - восьмую, по сути - «аппетитную». Зовут ее «Ешь-ка!».

Объем «талии» - 8 страниц. «Рост» - формата А4. Красивая, местами цветная. Но главное – полезная. Здесь вам и простые рецепты из доступных продуктов, и вкуснятина для малышей, и мудреные блюда по случаю всяких праздников. «Ешь-ка!» подскажет, как правильно для кухни что-нибудь купить и что в тарелку для здоровья положить. Есть даже новости – кулинарные, конечно. А «на десерт» - юмора страница: анекдоты и веселые истории

Купить ее можно в начале каждого месяца. Цена вас бесконечно обрадует Встречайте!

Между прошлым и будущим

<u>2 июня (понедельник)</u>

Святителя Алексия, Московского и Всея Руси чудотворца (1431).

Именины: Александр, Алексей, Тимофей, Фалалей.

<u>3 июня (вторник)</u>

Равноапостольного императора Константина.

Именины: Елена, Касьян, Константин, Михаил, Федор.

В этот день родились:

160 лет назад - основоположник русской школы физиологии растений, профессор Климент Аркадьевич Тимирязев (1843-1920);

95 лет назад - археолог и историк, академик Борис Александрович Рыбаков (1908-2001).

85-летие оперной певицы, народной артистки СССР Ирины Ивановны Масленниковой (1918).

<u>4 июня (среда)</u>

Международный день невинных детей - жертв агрессии.

Святого мученика Василиска (около 308).

Именины: Василиск, Владимир.

100 лет назад родился дирижер, народныйартист СССР Евгений Александрович Мравинский (1903-1988).

<u>5 июня (четверг)</u>

Всемирный день охраны окружающей среды.

Вознесение Господне.

Именины: Андрей, Александр, Василий, Геннадий, Давид, Данила, Дмитрий, Ефросинья, Иван, Игнатий, Касьян, Константин, Леонтий, Михаил, Никита, Петр, Роман, Севастьян, Сидор, Сильвестр, Федор, Яков.

205 лет со дня рождения скрипача, композитора, музыкального писателя, автора музыки российского гимна "Боже, царя храни" Алексея Федоровича Львова (1798-1870).

<u>6 июня (пятница)</u>

Пушкинский день России.

Именины: Иван, Никита, Семен, Степан, Федор.

100 лет со дня рождения композитора, народного артиста СССР Арама Ильича Хачатуряна (1903-1978).

<u>7 июня (суббота)</u>

Именины: Иван, Ферапонт.

70-летие писателя-сатирика и драматурга Аркадия Михайловича Арканова (1933).

<u>8 июня (воскресенье)</u>

День социального работника.

День работника текстильной и легкой промышленности России.

Именины: Аверкий, Георгий, Елена, Карп, Макар.

[illegible]	Насекомое	Очертание	Рубашка	Известняк	Город	Остров, Япония	Разверстка
[illegible]	[illegible]	Город Узбекистана	Опасность	Город Франции	Сражение	[illegible]	[illegible]	Мастер	[illegible]

Составил Лев Сергеевич ЛЕКОМЦЕВ [illegible]

Народный барометр

2 июня
○ 4.52 - 22.03 ● 5.54 - —
3-й лунный день.
Луна в Раке (1.28).
Фалалей-тепловей. Фалалей-огуречник.
Много шишек на елях, много оводов - к урожаю огурцов.

3 июня
○ 4.51 - 22.04 ● 6.47 - 0.46
4-й лунный день.
Луна в Раке.
Константин и Олёна.
Если в этот день ненастье, то и осень будет ненастной.

4 июня
○ 4.51 - 22.05 ● 7.55 - 1.28
5-й лунный день.
Луна во Льве (11.26).
День Василиска.
Соловьиный день, василько-вый.
Хорошее утро с песен птиц начинается.
От Василиска до соловьев близко.

5 июня
○ 4.50 - 22.06 ● 9.14 - 1.57
6-й лунный день.
Луна во Льве.
Леонтий-огуречник, конопляник.

6 июня
○ 4.49 - 22.07 ● 10.38 - 2.18
7-й лунный день.
Луна в Деве (18.17).
Никита Столпник.
Симеон Столпник.
Первый гром под вечер предвещает теплое лето и холодную осень.

7 июня
○ 4.48 - 22.09 ● 12.04 - 2.33
8-й лунный день.
Луна в Деве.
Ферапонт и Иоанн (Иван).
С Иванова дня пошли медвяные (вредные) росы.
Сильные росы - на хороший урожай.
Коси, коса, пока роса.

8 июня
○ 4.47 - 22.10 ☽ 13.32 - 2.44
9-й лунный день.
Первая четверть (0.29).
Луна в Весах (23.28).
Карп-карполов.
На Карпа хорошо карпы ловятся.

Метеопрогноз

Сухо и жарко

До конца текущей недели дожди маловероятны, лишь на Черноморском побережье возможны кратковременные грозовые дожди. Ветер восточный умеренный, при грозах до 15-20 м/сек. Температура воздуха: ночью +10...+12° (на севере региона), до +15° (на юге); днем +25...+29°, на Нижней Волге до +32°.

На следующей неделе - без осадков, лишь в предгорьях Кавказа возможны кратковременные дожди с грозами и градом. Температура: ночью +12...+17°, днем +26...+31°.

Я к вам пишу...

При прополке огорода сорняки не выбрасываю, а собираю в бочку и заливаю водой, добавляю немного навоза, закрываю крышкой и настаиваю. Получается отличная жидкая подкормка для растений.

При посадке моркови делаю расстояние между бороздками 15-20 см. Сею морковь ранней весной; а немного погодя между рядков моркови сажаю по 3-4 горошины в каждый промежуток. Морковь вырастает очень крупной.

А.Н.ЛЬВОВ
г. Таганрог

Вопрос - ответ

Слизни - многоядный вредитель. Какие меры борьбы с ними можно предпринять?

А.ПАЛЬНИКОВ
г. Батайск

Агротехнические мероприятия.
Чтобы выловить слизней, с вечера раскладывают ловушки - увлажненную мешковину, рогожу, корки тыквы, кабачков, а утром выбирают слизней и механически уничтожают их.

Химический способ.
Используют метальдегид 5%-ный гранулированный (3-4 г на 1 м²). Рассеивают гранулы по поверхности почвы (в междурядьях при появлении вредителя). Очень хороший эффект дает опудривание скопищ слизней порошком медного или железного купороса или опрыскивание раствором этих препаратов (50 г на 1 л воды) из ручного опрыскивателя.

Замечено, что на овощных грядках, обработанных медным или железным купоросом, или их раствором, слизни почти не появляются.

Для борьбы со слизнями можно приготовить препарат из горького перца. Берут 500 г плодов, измельчают и кипятят в течение часа в 5 л воды; раствору дают постоять двое-трое суток. Пол-литра этого концентрата можно растворить в 10 л воды и обработать растения, но с таким расчетом, чтобы жидкость больше попала под низ листа, особенно под те листья, которые ближе к земле.

Анекдот, да и только!

Полезный совет

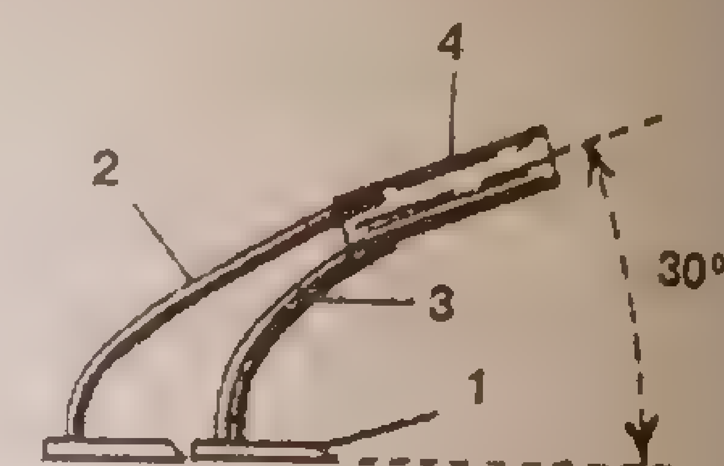
Если вам в доме досаждают комары, отловите их, оторвите хоботок и жужжалку и пусть себе летают молча, злые и голодные.

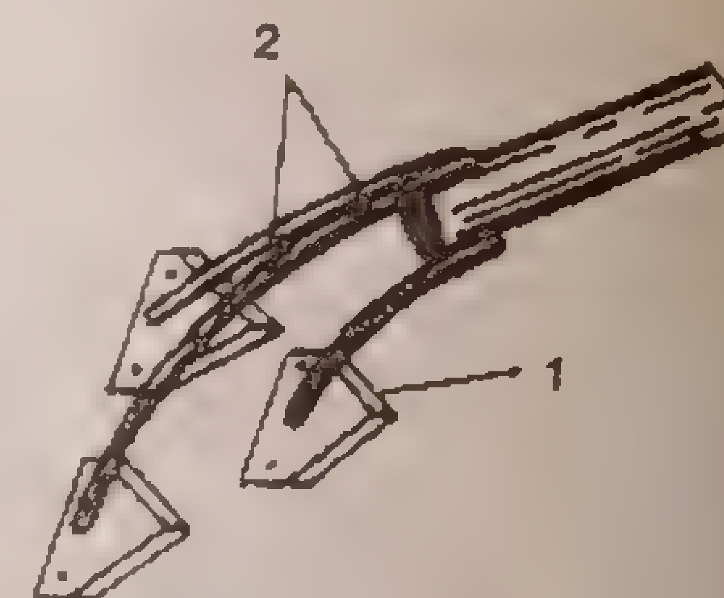
Сами с усами!

Ручной культиватор

Работать им - одно удовольствие. Он позволяет обрабатывать верхний слой почвы в междурядьях картофеля, овощных культур, свеклы, ягодников, а также вести предпосевную сплошную обработку почвы. Хорошо рыхлит почву, уничтожает сорняки, заделывает разбросанные удобрения, значительно сокращая время обработки и ее трудоемкость.







1 - сегменты ножа 2 - боковые стойки 3 - передняя стойка 4 - насадка из трубы

Рабочие органы сделаны из сегментов ножа списанной тракторной косилки (можно взять и от жатки комбайна, но у них надо наждаком снять насечку с режущей кромкой). Рабочие органы приварены к стойкам, которые выгибают из стальной проволоки диаметром 6 мм, а переднюю стойку, несущую большую нагрузку, - из проволоки диаметром 10 мм (можно из двух диаметром 6 мм). Культиватор можно сделать из трех сегментов, но можно из пяти, из одного - на ваше усмотрение.

Стойки привариваются к трубке-насадке, взятой от рамы старого велосипеда или мотоцикла. Сборку надо вести с таким расчетом, чтобы сегменты располагались в одной плоскости и по ширине захвата перекрывали друг друга на 1-2 см. Кроме того, при сборке надо добиться, чтобы направление трубки-насадки отклонялось от плоскости сегментов примерно на 25-30°, тогда культиватором будет удобнее всего работать. В трубку вставьте прочный деревянный черенок длиной около 2 м - чтобы при работе ручку можно было перехватывать и этим изменять заглубление сегментов.

Зола против блошки

В жару ущерб растениям наносят *крестоцветные блошки*. Для их отпугивания можно применить древесную золу, смешанную в равных частях с табачной пылью. Опыливание повторяют через каждые 4-5 дней, начиная с появления первого настоящего листа. Можно также опрыскивать растения настоем золы (1 стакан золы вечером залейте 9 л воды, перемешайте и дайте отстояться до утра).

Редис нельзя высевать после капусты в открытый грунт и после рассады капусты в теплицу, т. к. он имеет общие с капустой болезни. Редис может поражаться черной ножкой, килой, слизистым бактериозом, ложной мучнистой росой (пероноспорозом). При поражении **слизистым бактериозом** корнеплод ослизняется и разлагается, издавая неприятный запах. Ткань корнеплода редиса очень нежная, поэтому процесс этот происходит значительно быстрее, чем у капусты. Относительно устойчивы к слизистому бактериозу сорта редиса *Моховский, Розово-красный с белым кончиком, Вариант* и *Тепличный Грибовский*.

Ложной мучнистой росой у редиса поражаются корнеплоды. На них над почвой у основания розетки листьев, а также на частях, находящихся в земле, наблюдаются темно-серые или почти черные с несколько расплывчатыми краями пятна. На их поверхности хорошо заметен светлый налет - спороношение возбудителя болезни. Позднее пятна сливаются и занимают большую часть корнеплода, затем происходит опробковение и растрескивание пораженной ткани. Относительно устойчив к заболеванию сорт редиса *Сакса*. Источником инфекции всех вышеперечисленных болезней служит почва, на которой выращивалась капуста и другие культуры семейства капустных (репа, редька, дайкон). **Соблюдайте севооборот, кормите, поливайте - и будет хороший урожай.**

Бабушкин рецепт

Скорый квас

Потребуется: 1 кг ржаных сухарей, 750 г сахара, 50 г изюма, 10-15 листиков черной смородины, 2-3 ст. ложки жидких пивных дрожжей (их можно заменить обычными - четверть палочки), 2 ст. ложки сухой мяты.

Сухари подсушиваем в духовке до легкой корочки, заливаем ведром кипятка и настаиваем 12 часов. Отдельно завариваем мяту и смородиновые листья 2 литрами кипятка, настаиваем 5 часов. Затем сухарный настой переливаем в большую емкость, добавляем в него процеженные настои мяты и смородинового листа, сахар, вскипяченный в 0,5 литра воды, и дрожжи. Хорошо размешиваем и оставляем еще на 4 часа для сбраживания. После чего снимаем пену, процеживаем, разливаем в бутылки, добавив в каждую по несколько изюминок, и оставляем на 2 дня выстояться на холоде.

Вопрос - ответ

Как, не используя дорогостоящие чистящие средства, чистить медную и латунную посуду?

Обмакнув суконку или кусок старого полотна в мелкий порошок из углей, золы, извести или в кирпичный порошок, вытереть им посуду. Затем выполоскать ее в чистой воде и высушить на солнце или вытереть досуха, так как от малейшей сырости на меди и латуни образуется ржавчина. Мел, смешанный с серой и разведенный уксусом до густоты кашицы, также употребляется для чистки латуни. Он придает ей красивый желтый цвет.

Кто слаб? Кто сильна?

Подтвердились давние опасения прекрасной половины человечества. Изучение активности мозга показало, что мужчины, слушая что-либо, "используют" только левую височную долю. У женщин же при этом активизируется и правая. Вероятно, именно эта особенность восприятия речи позволяет женщинам слушать два разговора одновременно и равноценно участвовать в них.

Как стать выше?

Согласны ли вы, что:

• высокие люди более эффектны и представительны?

• с ними всегда считаются окружающие?

Да, скажете вы, это так. Но почему-то на память приходит какая-нибудь низкорослая начальница, при виде которой чуть ли не у всех трясутся поджилки. Или приземистый мужчина, чье появление производит сногсшибательное впечатление на дам. Как им это удается при их "метре с кепкой"?



Дело в том, что рост - понятие (в прямом и переносном смысле) растяжимое. И если удлинить свое тело (особенно в зрелом возрасте) весьма сложно, то сделать себя более высоким психологически может любой человек - было бы желание.

У вас есть такое желание? Тогда читайте дальше, а потом - воспользуйтесь нашими советами:

• **Перестаньте ходить с вечно извиняющимся видом.** Как вы заглядываете в незнакомый кабинет? Униженно просовываете голову в щелку или появляетесь в дверном проеме во всей красе?

• **Расправьте плечи!**

• **Избегайте "закрытых поз".** Это когда вы как бы обороняетесь прижатыми к груди папками, что зрительно делает вас ниже ростом. Соберите руки за спиной в замок. Такая поза дает вам ощущение превосходства. Если так вы будете прогуливаться в ожидании деловой встречи, то обязательно покажетесь своим партнерам выше и значительнее.

И это еще не всё. Продолжим в следующем номере.

Руки. Что делать, если они шершавы, как язык плаката?

Задумайтесь на минуту, сколько всякого разного делают наши руки! Пишут, готовят, моют, стирают, чистят... И в большинстве случаев подвергаются весьма агрессивному воздействию окружающей среды.

По мнению психологов, около 70% людей при общении обращают пристальное внимание именно на руки.

Проявляя нежность, мы касаемся близких и родных. Когда вы ласкаете любимого или гладите ребенка обветренными шершавыми руками, подумайте об их ощущениях.

А теперь наши советы:

• Поскольку мыть руки приходится в среднем 12-15 раз в день, подберите мыло, обогащенное увлажняющими добавками.

• Если кожа склонна к сухости или повреждена, лучше мыть руки гелем для душа или специальным жидким мылом.

• Хороши кремы для рук, содержащие экстракты трав и эфирные масла.

• Не стесняйтесь пользоваться резиновыми перчатками, особенно при работе с бытовой химией.

О количестве прожитых лет свидетельствуют руки. Каждодневный, совсем не утомительный, вошедший в привычку уход - и ваши руки всегда красивы, здоровы и молоды.

Оказывается, что...

Ромашка – эмигрантка из Америки

В начале лета на лугах и лесных полянах, вдоль дорог и около деревенских домов начинают цвести ромашки.

Трудно поверить, что в 40-х годах XIX столетия *ромашку безъязычковую*, или, как еще ее называют, *душистую*, показывали в Петербургском ботаническом саду как редкое растение, привезенное из Америки. А уже через 30 лет "американка" заполонила пустыри, обочины дорог, расселившись по всей стране.

Обратите внимание!

Теле-пузо

Традиционная наша забава - просмотр телевизионных передач - чревата приобретением лишних килограммов. Короче: толстеем мы, сидя перед "ящиком"! И чем больше сидим, тем больше толстеем. Объясняется все просто: ведь нам часто хочется что-нибудь пожевать, когда мы смотрим любимый сериал, не говоря уже о том, что, лежа перед телевизором, мы расходуем минимум энергии.

Меньше выкуришь – сильнее затянешься



Уменьшение количества выкуриваемых сигарет не принесет пользы здоровью. Почему? Потому, что содержание токсинов, вызывающих рак, в организме курильщиков не снизилось, когда они сократили свою дневную норму. Люди просто сильнее затягивались, чтобы получить привычную дозу никотина, и соответственно поглощали больше канцерогенных веществ.

Анекдот, да и только!

- К сожалению, господин ректор, я не смогу оплатить обучение в этом году...

- То же самое, милая барышня, вы говорили и год назад..

- Говорила. И слово своё сдержала.

Календарь здоровья

2-3 июня. Будьте осторожны – велик риск пищевых, алкогольных, лекарственных отравлений.

Уязвимы область грудной клетки и печень.

Возможны психические срывы, особенно у гипертоников и людей, страдающих нарушениями обмена веществ.

Неблагоприятные лунные сутки для операций на органах пищеварения, поджелудочной и молочных железах, для абортов.

Благоприятный день для лечения и протезирования зубов.

Нежелательны водные процедуры.

4-5 июня. По возможности избегайте перенапряжения головного мозга, экономьте и физические силы. Из-за вероятности гипертонических кризов, тахикардии (учащенное сердцебиение) важно избегать излишних нагрузок на сердце. Рекомендуется принять препараты калия (можно попить яблочного уксуса – 2 ч. ложки на литр воды). Полезна неспешная прогулка.

Уязвима область спины, позвоночника.

5 июня - благоприятный день для операций на глазах.

6-7 июня. Уязвимы брюшная полость, печень.

Возможны обострения диабета, панкреатита.

Соблюдайте строгую диету, откажитесь от тяжелой, жирной пищи!

Не следует планировать на эти дни операции на поджелудочной железе, желчном пузыре, селезенке, печени, аппендиксе, а также на молочных сосках.

Благоприятны операции на стопах ног, выведение мозолей.

8 июня. В этот день особенно чувствительна кожа. Избегайте травм, контактов с красками, лаками, стиральными порошками.

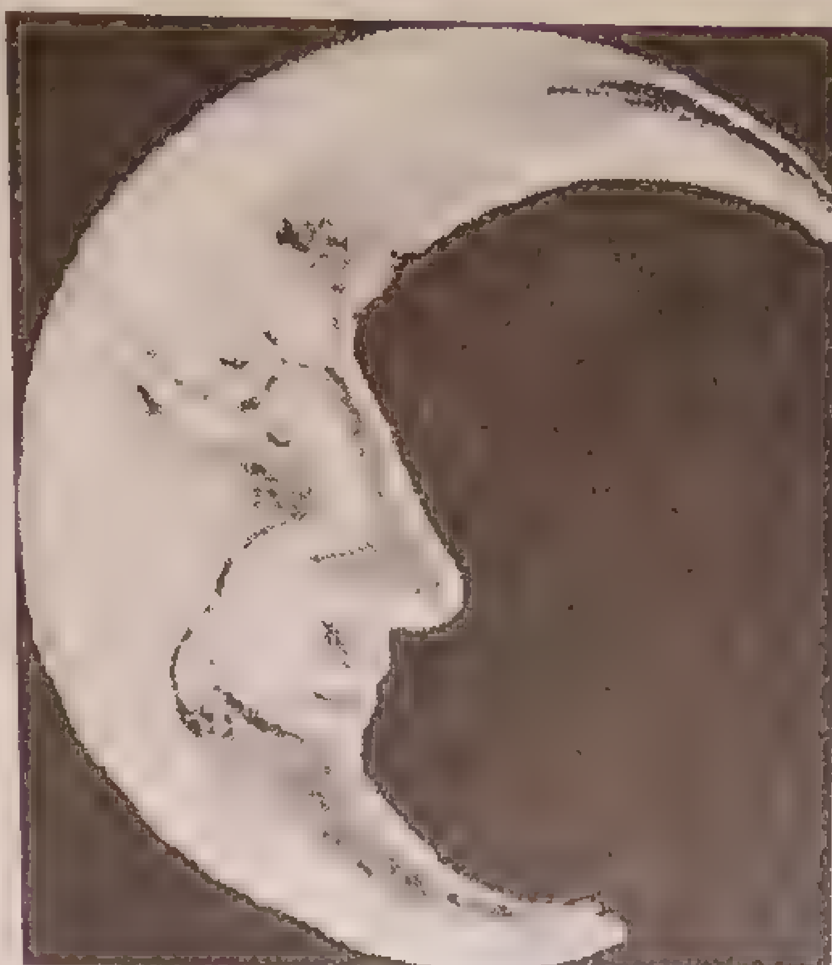
Возможны головные боли, обострения плеврита. Уязвимы поясница, мочеполовая система.

Не злоупотребляйте спиртным. Не пейте слишком много воды, прохладительных напитков, даже если очень жарко.

Всю неделю старайтесь быть на свежем воздухе, загорайте (кому это не противопоказано), включайте в пищевой рацион больше свежей зелени, первых летних овощей. При невзгодах не падайте духом, гоните прочь всякие дурные мысли, сохраняйте душевное равновесие.

Словом – будьте здоровы!

Луна "без курса"



Неблагоприятные часы и дни в июне

В отмеченное время, когда Луна переходит из одного знака Зодиака в другой, **не рекомендуется** начинать оздоровительные мероприятия, лечение хронических заболеваний, а также предпринимать жизненно важные шаги. Проявляйте предосторожность и в повседневных делах!

Время - московское, "летнее".

	Дни	Часы		Дни	Часы
От	2 июня	0:55	до	2 июня	1:28
От	3 июня	20:28	до	4 июня	11:26
От	6 июня	10:19	до	6 июня	18:52
От	8 июня	20:28	до	8 июня	23:31
От	10 июня	21:01	до	11 июня	1:40
От	13 июня	1:51	до	13 июня	2:13
От	15 июня	1:05	до	15 июня	2:39
От	15 июня	7:13	до	17 июня	4:42
От	19 июня	5:08	до	19 июня	9:57
От	21 июня	18:45	до	21 июня	19:06
От	23 июня	7:28	до	24 июня	7:15
От	25 июня	17:42	до	26 июня	20:14
От	29 июня	6:32	до	29 июня	7:53
От	29 июня	22:40	до	1 июля	17:14

По данным испанских исследователей, употребление оливкового масла сокращает опасность возникновения инфаркта миокарда на 74%!

В оливках - счастье?

Как отмечает один из руководителей эксперимента М.Мартинес, давно известно, что "средиземноморская диета" защищает итальянцев, греков, киприотов, испанцев от сердечных заболеваний – одной из главных причин смертности во всех развитых странах. Но только теперь ученым удалось получить убедительные доказательства благотворного воздействия натуральных компонентов оливкового масла, главного продукта "средиземноморской диеты".

Медики установили также: риск сердечной катастрофы значительно сокращается и за счет того, что большая часть калорий поступает из оливкового масла, а не из других продуктов.

Дайте прочитать мужу!

Завтрашнему папе

Знайте: врачу одному трудно добиться, чтобы роженица была уверена в благополучном исходе беременности, если дома она постоянно нервничала, попадала в стрессовые ситуации, не ощущала должного внимания.

Помните: больше всего сейчас вашей жене нужна забота!

В родильный дом она должна уйти спокойной, уверенной в том, что рождение ребенка сделает счастливой не только ее, но и вас, что вы думаете о ней, беспокоитесь за нее.

Сейчас во многих клиниках мира приветствуется присутствие мужа во время родов. Ребенка, только что родившегося, непременно дают отцу на руки.

И у нас в стране уже есть дома, где отец может быть рядом с женой во время родов. Он оказывает ей моральную поддержку. Ему разрешают сразу же прикоснуться к новорожденному. И у отца, ощутившего собственной кожей прикосновение беспомощного – еще на пуповине! - голенького комочка жизни, просыпается отцовское чувство! Этот момент первой встречи очень важен и для отца, и для матери, и для самого ребенка, который уже умеет слышать, видеть и чувствовать...

Паранойя... из-за «электронки»?

Исследование, проведенное в Англии, выявило массовую паранойю - психическое расстройство, характеризующееся какой-нибудь маниакальной идеей, - среди служащих.

Было опрошено 18 тысяч работников различных офисов, и выяснилось: больше половины из них не доверяют своим коллегам!

Они считают, что администраторы и сослуживцы регулярно перехватывают их личную электронную почту - в надежде откопать там информацию для сочных сплетен...

Что же делать? Можно купить для монитора зеркало, чтобы контролировать происходящее за спиной. Можно запирать свой компьютер на пароль. Но самое надежное - не заниматься на работе личными делами!..

[illegible]!

Пациент с тревогой спрашивает своего лечащего врача:

- Скажите, доктор, вы уверены, что поставили мне правильный диагноз? Я слышал, бывали случаи, когда врачи лечили от рака, а больной умирал от язвы желудка...

- Что вы, голубчик! Если уж я лечу язву желудка, то пациент и умирает от язвы желудка!

Понедельник, 2 июня

1

06.00 Доброе утро
09.00, 12.00, 15.00, 18.00 Новости
09.15 Худ.фильм "ПОВЕЛИТЕЛЬ СЛОНОВ"
11.10, 16.30, 23.55 Фабрика звезд
11.40 Следствие ведет Колобков
12.15 Что? Где? Когда?
13.40 Непутевые заметки
14.00 Док. детектив "Отмычка для кошельков"
14.30 Путешествия натуралиста
15.15 Сериал "ДОСЬЕ ДЕТЕКТИВА ДУБРОВСКОГО"
17.00 Большая стирка
18.25 Шутка за шуткой
19.00 Жди меня
20.00 Кто хочет стать миллионером?
21.00, 23.30 Время
21.40 Сериал "ПО ТУ СТОРОНУ ВОЛКОВ"
22.45 Док.фильм "Пропавшая экспедиция Рокфеллера"
00.10 Сканер
00.40 Короли смеха
01.10 Апология

РОССИЯ

05.45 Доброе утро, Россия
08.45 Худ.фильм "САМОЛЕТОМ, ПОЕЗДОМ, АВТОМОБИЛЕМ"
10.30, 16.45 Экспертиза
10.40, 17.20, 19.50, 04.50 Дежурная часть
11.00, 14.00, 17.00, 20.00, 05.00 Вести
11.20 Короткое замыкание
12.20 Городок
12.30 Вести недели
13.30 Док.фильм " Константиновский дворец: возрожденный шедевр"
14.20 Что хочет женщина
15.10 Сериал "МОСКОВСКИЕ ОКНА"
16.15 Честный детектив
17.50, 04.05 Дорожный патруль
18.05 Вести-спорт
18.20, 20.30 Вести-Москва
18.50 Сериал "КОМИССАР РЕКС"
20.50 Спокойной ночи, малыши!
20.55 Сериал "ГЛАВНЫЕ РОЛИ"
21.55 Сериал "ГОСПОЖА ПОБЕДА"
23.00 Вести+
23.30 Дежурный по стране
00.20 Худфильм "ИДЕАЛЬНОЕ ОРУЖИЕ"
01.40 Футбол России
02.10 Худ.фильм "БЕСПЕЧНЫЙ ЕЗДОК"
03.40 Путешествие из Петербурга в Петербург
04.20, 05.15 Канал "Евроньюс"

НТВ

06.00 Утро на НТВ
08.45 Сериал "КЛАН СОПРАНО"
10.00, 12.00, 15.00, 17.00, 19.00, 00.25 Сегодня
10.20 Погода на завтра
10.25 Намедни
12.35 Страна советов
13.40 Сериал "ПОВОРОТ КЛЮЧА"
14.45 Криминал
15.35 Принцип "Домино"
17.30 Женский взгляд
18.10 Внимание: розыск!
19.35 Сериал "СОКРОВИЩА МЕРТВЫХ"
20.45 Сериал "ДАЛЬНОБОЙЩИКИ"
22.00 Страна и мир
22.40 Сериал "СЕКС В БОЛЬШОМ ГОРОДЕ"
23.20 Док.фильм "Живой Пушкин", часть 1
00.45 Гордон

ТНТ

06.00, 09.00 Док. сериал "Путешествия с Национальным Географическим Обществом"
07.00, 07.25, 07.50, 08.10, 12.10, 12.30, 12.50 Мультфильмы
08.30, 13.30 ТВ-Клуб
08.45 Медицинское обозрение
10.05 Худ.фильм "МАРСИАНЕ, УБИРАЙТЕСЬ ДОМОЙ"
13.15 Наши песни
14.00, 02.25 Сериал "МАЙАМИ СЭНДС"
15.00, 19.00 Служба Личных Новостей
15.30 Сериал "ЖЕНСКИЕ ШАЛОСТИ"
16.00 Сериал "НА КРАЮ ВСЕЛЕННОЙ - 2"
17.00, 20.00, 23.40 Окна
18.00, 01.30 Бремя денег
19.30, 23.10 Москва: инструкция по применению
21.00 Худ.фильм "ПАРЕНЬ ХОТЬ КУДА"
00.40 Империя страсти

Вторник, 3 июня

1

06.00 Доброе утро
09.00, 12.00, 15.00, 18.00, 02.00 Новости
09.15, 19.00 Сериал "ЗЕМЛЯ ЛЮБВИ, ЗЕМЛЯ НАДЕЖДЫ"
10.05, 21.40 Сериал "ПО ТУ СТОРОНУ ВОЛКОВ"
11.05, 16.30, 23.55 Фабрика звезд
11.35 Мультфильм
12.15 Худ.фильм "ФАТАЛЬНЫЙ ВЫСТРЕЛ"
13.40 Непутевые заметки
14.00 "Сканер"
14.30 Док.фильм "Антимиры Андрея Вознесенского"
15.15 Сериал "ДОСЬЕ ДЕТЕКТИВА ДУБРОВСКОГО"
17.00 Большая стирка
18.25 Смехопанорама
20.00 Основной инстинкт
21.00, 23.30 Время
22.45 Док.сериал "Полк специального назначения"
00.10 На футболе
00.40 Русский экстрим
01.10 Апология
02.10 Сериал "ПРИШЕЛЕЦ"

РОССИЯ

05.45 Доброе утро, Россия
08.45, 20.55 Сериал "ГЛАВНЫЕ РОЛИ"
09.40, 21.55 Сериал "ГОСПОЖА ПОБЕДА"
10.40, 17.20, 19.50, 04.50 Дежурная часть
11.00, 14.00, 17.00, 20.00, 05.00 Вести
11.20 Короткое замыкание
12.20 Сериал "ПРОКЛЯТИЕ ДРЕВНЕЙ ГРОБНИЦЫ"
13.15, 16.45 Экспертиза
13.30 Колоссальное хозяйство
13.45, 18.20, 20.30 Вести-Москва
14.20 Что хочет женщина
15.10 Сериал "МОСКОВСКИЕ ОКНА"
16.15, 03.50 Агентство одиноких сердец
17.50, 01.45 Дорожный патруль
18.05, 23.30 Вести-спорт
18.50 Сериал "КОМИССАР РЕКС"
20.50 Спокойной ночи, малыши!
23.00 Вести+
23.40 Худ.фильм "ПОЛЬСКАЯ КРАСАВИЦА"
02.00 Горячая десятка
03.00 Сериал "ТВИН ПИКС"
04.15, 05.15 Канал "Евроньюс"

НТВ

06.00 Утро на НТВ
08.45, 19.35 Сериал "СОКРОВИЩА МЕРТВЫХ"
10.00, 12.00, 15.00, 17.00, 19.00, 00.15 Сегодня
10.20 Погода на завтра
10.25 Док.детектив "Преступление в стиле "Модерн"
11.10 Растительная жизнь
12.35 Страна советов
13.40 Сериал "ПОВОРОТ КЛЮЧА"
14.45 Криминал
15.35 Принцип "Домино"
17.30 Сериал "СКОРАЯ ПОМОЩЬ"
18.25 Док. сериал "Преступление и наказание"
20.45 Сериал "ДАЛЬНОБОЙЩИКИ"
22.00 Страна и мир
22.40 Сериал "СЕКС В БОЛЬШОМ ГОРОДЕ"
23.25 Док.фильм "Живой Пушкин", часть 2
00.40 Гордон
01.35 Сериал "ДОКТОР"

ТНТ

06.00, 09.00 Док. сериал "Путешествия с Национальным Географическим Обществом"
07.00, 07.25, 07.50, 08.10, 12.15, 12.30, 12.50 Мультфильмы
08.30 Мамина школа
10.05 Худ.фильм "ПАРЕНЬ ХОТЬ КУДА"
13.15 Наши песни
13.30 ТВ-клуб
14.00, 02.35 Сериал "МАЙАМИ СЭНДС"
15.00, 19.00 Служба Личных Новостей
15.30 Сериал "ЖЕНСКИЕ ШАЛОСТИ"
16.00 Сериал "НА КРАЮ ВСЕЛЕННОЙ - 2"
17.00, 20.00, 23.50 Окна
18.00, 01.35 Запретная зона
19.30, 23.20 Москва: инструкция по применению
21.00 Худ.фильм "ЖЕНЩИНА-ПТЕРОДАКТИЛЬ ИЗ БЕВЕРЛИ ХИЛЛЗ"
00.50 Империя страсти

Среда, 4 июня

1

06.00 Доброе утро
09.00, 12.00, 15.00, 18.00, 02.00 Новости
09.15, 19.00 Сериал "ЗЕМЛЯ ЛЮБВИ, ЗЕМЛЯ НАДЕЖДЫ"
10.05, 21.40 Сериал "ПО ТУ СТОРОНУ ВОЛКОВ"
11.05, 16.30, 23.55 Фабрика звезд
11.35 Мультфильм
12.15 Худ.фильм "ТЕЩА"
13.40 Непутевые заметки
14.00 Русский экстрим
14.30 Док. сериал "Тайны забытых побед"
15.15 Сериал "ДОСЬЕ ДЕТЕКТИВА ДУБРОВСКОГО"
17.00 Большая стирка
18.25 Сами с усами
20.00 Слабое звено
21.00, 23.30 Время
22.45 Док.фильм "Особенности национального футбола"
00.10 Док.фильм "Вена. Призраки старого города"
00.40 Гении и злодеи
01.10 Апология
02.10 Худ.фильм "ОПЕРАЦИЯ "МЕДУЗА", 1 серия

РОССИЯ

05.45 Доброе утро, Россия
08.45, 20.55 Сериал "ГЛАВНЫЕ РОЛИ"
09.40, 21.55 Сериал "ГОСПОЖА ПОБЕДА"
10.40, 17.20, 19.50, 04.50 Дежурная часть
11.00, 14.00, 17.00, 20.00, 05.00 Вести
11.20 Короткое замыкание
12.20 Сериал "ПРОКЛЯТИЕ ДРЕВНЕЙ ГРОБНИЦЫ"
13.15, 16.45 Экспертиза
13.30 Москва-Минск
13.45, 18.20, 20.30 Вести-Москва
14.20 Что хочет женщина
15.10 Сериал "МОСКОВСКИЕ ОКНА"
16.15, 03.50 Агентство одиноких сердец
17.50, 02.40 Дорожный патруль
18.05, 23.30 Вести-спорт
18.50 Сериал "КОМИССАР РЕКС"
20.50 Спокойной ночи, малыши!
23.00 Вести+
23.40 Худ.фильм "ЧАСЫ БЕЗ СТРЕЛОК"
01.55 Кинескоп
03.00 Сериал "ТВИН ПИКС"
04.15, 05.15 Канал "Евроньюс"

НТВ

06.00 Утро на НТВ
08.45, 19.35 Сериал "СОКРОВИЩА МЕРТВЫХ"
10.00, 12.00, 15.00, 17.00, 19.00, 00.10 Сегодня
10.20 Погода на завтра
10.25 Док. сериал "Преступление и наказание"
11.00 Кулинарный поединок
12.35 Страна советов
13.40 Сериал "ПОВОРОТ КЛЮЧА"
14.45 Криминал
15.35 Принцип "Домино"
17.30 Сериал "СКОРАЯ ПОМОЩЬ"
18.25 Чистосердечное признание
20.45 Сериал "ДАЛЬНОБОЙЩИКИ"
22.00 Страна и мир
22.40 Сериал "СЕКС В БОЛЬШОМ ГОРОДЕ"
23.20 Док.фильм "Живой Пушкин", часть 3
00.35 Гордон
01.35 Сериал "ДОКТОР"

ТНТ

06.00, 09.00 Док. сериал "Путешествия с Национальным Географическим Обществом"
07.00, 07.25, 07.50, 08.10, 12.30, 12.50 Мультфильмы
08.30 Ваше здоровье
08.45, 13.30 ТВ-Клуб
10.05 Худ.фильм "ЖЕНЩИНА-ПТЕРОДАКТИЛЬ ИЗ БЕВЕРЛИ ХИЛЛЗ"
13.15 Наши песни
14.00, 02.25 Сериал "МАЙАМИ СЭНДС"
15.00, 19.00 Служба Личных Новостей
15.30 Сериал "ЖЕНСКИЕ ШАЛОСТИ"
16.00 Сериал "НА КРАЮ ВСЕЛЕННОЙ - 2"
17.00, 20.00, 23.35 Окна
18.00, 01.25 Бремя денег
19.30, 23.05 Москва: инструкция по применению
21.00 Худ.фильм "УМРИ СО МНОЙ"
00.40 Империя страсти

Четверг, 5 июня

1

06.00 Доброе утро
09.00, 12.00, 15.00, 18.00, 02.00 Новости
09.15, 19.00 Сериал "ЗЕМЛЯ ЛЮБВИ, ЗЕМЛЯ НАДЕЖДЫ"
10.05, 21.40 Сериал "ПО ТУ СТОРОНУ ВОЛКОВ"
11.05, 16.30, 23.55 Фабрика звезд
11.35 Мультфильм
12.15 Худ.фильм "УБИЙСТВО В САНШАЙН-МЕНОР"
14.00 Док.фильм "Вена. Призраки старого города"
14.30 Гении и злодеи
15.15 Сериал "ДОСЬЕ ДЕТЕКТИВА ДУБРОВСКОГО"
17.00 Большая стирка
18.25 Док. детектив "Гонка по встречной полосе"
20.00 Основной инстинкт
21.00, 23.30 Время
22.45 Человек и закон
00.10 Крылья
00.40 Великаны и карлики
01.10 Апология
02.10 Худ.фильм "ОПЕРАЦИЯ "МЕДУЗА", 2 серия

РОССИЯ

05.45 Доброе утро, Россия
08.45, 20.55 Сериал "ГЛАВНЫЕ РОЛИ"
09.40, 21.55 Сериал "ГОСПОЖА ПОБЕДА"
10.40, 17.20, 19.50, 04.50 Дежурная часть
11.00, 14.00, 17.00, 20.00, 23.00, 05.00 Вести
11.20 Короткое замыкание
12.20 Сериал "ПРОКЛЯТИЕ ДРЕВНЕЙ ГРОБНИЦЫ"
13.15, 16.45 Экспертиза
13.30 Вся Россия
13.45, 18.20, 20.30 Вести-Москва
14.20 Что хочет женщина
15.10 Сериал "МОСКОВСКИЕ ОКНА"
16.15, 03.55 Агентство одиноких сердец
17.50, 02.50 Дорожный патруль
18.05 Вести-спорт
18.50 Сериал "КОМИССАР РЕКС"
20.50 Спокойной ночи, малыши!
23.15 Церемония вручения 1-ой национальной спортивной премии "Слава"
00.25 Худ.фильм "СУМЕРКИ"
02.20 Синемания

... Сериал "ТВИН ПИКС"
... 05.15 Канал "Евроньюс"

НТВ
06.00 Утро на НТВ
0.45, 19.35 Сериал "СОКРОВИЩА МЕРТВЫХ"
10.00, 12.00, 15.00, 17.00, 19.00, 00.10 Сегодня
10.20 Погода на завтра
10.25 Чистосердечное признание
11.00 Квартирный вопрос
1. 35 Страна советов
1.40 Сериал "ПОВОРОТ КЛЮЧА"
14.45 Криминал
1.35 Принцип "Домино"
17.30 Сериал "СКОРАЯ ПОМОЩЬ"
18.25 Очная ставка
2. 45 Сериал "ДАЛЬНОБОЙЩИКИ"
2. 00 Страна и мир
2. 40 Сериал "СЕКС В БОЛЬШОМ ГОРОДЕ"
2. 25 Док.фильм "Живой Пушкин", часть 4
00.35 Гордон
01.30 Сериал "ДОКТОР"
02.20 Кома

ТНТ
06.00, 09.00 Док. сериал "Путешествия с Национальным Географическим Обществом"
07.00, 07.25, 07.50, 08.10, 12.30, 12.50 Мультфильмы
09.30, 13.30 ТВ-Клуб
10.05 Худ.фильм "ВЫБОР ХОБСОНА"
13.15 Наши песни
14.00, 02.30 Сериал "МАЙАМИ СЭНДС"
15.00, 19.00 Служба Личных Новостей
15.30 Сериал "ЖЕНСКИЕ ШАЛОСТИ"
1.00 Сериал "НА КРАЮ ВСЕЛЕННОЙ - 2"
17.00, 20.00, 23.45 Окна
18.00, 01.35 Запретная зона
19.30, 23.15 Москва: инструкция по применению
21.00 Худ.фильм "ДЖЕРРИ И ТОМ"
00.45 Империя страсти

Пятница, 6 июня

1
06.00 Доброе утро
09.00, 12.00, 15.00, 18.00, 00.20 Новости
09.15, 19.00 Сериал "ЗЕМЛЯ ЛЮБВИ, ЗЕМЛЯ НАДЕЖДЫ"
10.10 Сериал "ПО ТУ СТОРОНУ ВОЛКОВ"
11.10, 16.30, 21.35 Фабрика звезд
11.40 Сериал "ТВИНИСЫ"
12.15 Худ.фильм "НАСЛЕДНИЦА ПО ПРЯМОЙ"
1.00 Крылья
1.30 Великаны и карлики
15.15 Сериал "ДОСЬЕ ДЕТЕКТИВА ДУБРОВСКОГО"
17.00 Большая стирка
16.25 Док.фильм "Танец с саблями"
19.50 Поле чудес
21.00 Время
22.55 Что? Где? Когда? Финал летних игр

00.30 Худ.фильм "ПОЕЗД ДО БРУКЛИНА"
02.15 Реальная музыка

РОССИЯ
05.45 Доброе утро, Россия
08.45 Сериал "ГЛАВНЫЕ РОЛИ"
09.40 Сериал "ГОСПОЖА ПОБЕДА"
10.40, 19.50, 04.50 Дежурная часть
11.00, 14.00, 17.00, 20.00, 05.00 Вести
11.20 В поисках приключений
12.20 Сериал "ПРОКЛЯТИЕ ДРЕВНЕЙ ГРОБНИЦЫ"
13.15, 16.45 Экспертиза
13.30 Мусульмане
13.45, 18.20, 20.30 Вести-Москва
14.20 Моя семья
15.15 Комната смеха
16.15, 03.15 Агентство одиноких сердец
17.20 Сам себе режиссер
18.50 Аншлаг
20.50 Спокойной ночи, малыши!
20.55 Театр + ТВ
22.55 Худ.фильм НОА УАЙЛ "КРИМИНАЛЬНЫЕ СВЯЗИ"
00.55 Юбилейный концерт композитора Олега Иванова с участием звезд эстрады
02.00 Дорожный патруль
02.20 Сериал "ТВИН ПИКС"
03.40 Профессиональный бокс. Русские идут
04.10, 05.15 Канал "Евроньюс"

НТВ
06.00 Утро на НТВ
08.45 Сериал "СОКРОВИЩА МЕРТВЫХ"
10.00, 12.00, 15.00, 17.00, 19.00 Сегодня
10.20 Погода на завтра
10.25 Док.детектив "Преступление в стиле "Модерн"
11.10 Без рецепта
12.35 Страна советов
13.40 Сериал "ПОВОРОТ КЛЮЧА"
14.45 Криминал
15.35 Принцип "Домино"
17.30 Сериал "СКОРАЯ ПОМОЩЬ"
18.25 Док. сериал "Национальная безопасность"
19.35 Свобода слова
20.55 Худ.фильм "ЗАКОННИК"
23.00 Все сразу!
23.40 Док.фильм "Живой Пушкин", часть 5
00.40 Худ.фильм "ГОРОД ЖЕНЩИН"

ТНТ
06.00, 09.00 Док. сериал "Путешествия с Национальным Географическим Обществом"
07.00, 07.25, 07.50, 08.10, 12.30, 12.50 Мультфильмы
08.30 Русская усадьба
10.05 Худ.фильм "ИГРА НА ДВОИХ"
13.15 Наши песни
13.30 ТВ-клуб
14.00, 02.25 Сериал "МАЙАМИ СЭНДС"
15.00, 19.00 Служба Личных Новостей
15.30 Сериал "ЖЕНСКИЕ ШАЛОСТИ"
16.00 Сериал "НА КРАЮ ВСЕЛЕННОЙ - 2"
17.00, 20.00, 23.40 Окна
18.00, 01.25 Бремя денег
19.30, 23.10 Москва: инструкция по применению

21.00 Худ.фильм "ТОЛЬКО ТЫ"
00.40 Империя страсти

Суббота, 7 июня

1
06.00, 07.00, 10.00, 14.00, 18.00 Новости
06.10 Сериал "КИТАЙСКИЙ СВЯЗНОЙ"
07.10 Сериал "ПРИКЛЮЧЕНИЯ ГЕРКУЛЕСА"
08.00 Сериал "ТВИНИСЫ"
08.20 Играй, гармонь любимая!
09.00 Слово пастыря
09.15 Здоровье
10.10 Смак
10.30 Док.сериал "Светлана Сталина. Побег из семьи"
11.10 Проводник
11.40 Смехопанорама
12.20 Путешествия натуралиста
12.50 Серебряный шар
13.35 Мультфильм
14.10 Русская рулетка
15.05 Док.фильм "Андрей Вознесенский - 2003"
16.30 Худ.фильм "УБИТЬ ЛИЦЕДЕЯ"
18.20 Песня года. Лето
19.55 Кто хочет стать миллионером?
21.00 Время
21.30 Шутка за шуткой
22.05 Футбол. Отборочный матч Чемпионата Европы-2004. Сборная Швейцарии - Сборная России
00.05 Худ.фильм "ГОРЯЧИЕ ГОЛОВЫ"
01.45 Худ.фильм "ЖЕНА БОГАЧА"

РОССИЯ
06.00 Худ.фильм "КТО СТУЧИТСЯ В ДВЕРЬ КО МНЕ"
07.20 Мультфильм
08.05 Здоровье
08.40 Золотой ключ
09.00 Сборная России
09.25 Военная программа
09.45 Утренняя почта
10.20 Сто к одному
11.15 Сам себе режиссер
12.15 В поисках приключений
13.10 Клуб сенаторов
14.00, 20.00, 05.00 Вести
14.20 Худ.фильм "ЗАПАСНОЙ ИГРОК"
16.00 Худ.фильм "ИДЕАЛЬНЫЙ МУЖ"
18.00 Моя семья
19.00 Аншлаг
20.25 Зеркало
20.50 Честный детектив
21.15 Худ.фильм "МЫ БЫЛИ СОЛДАТАМИ"
00.00 Худ.фильм "ПРИБЫТИЕ"
02.20 Сериал "КЛОУН"
03.15 Профессиональный бокс. Русские идут
03.45, 05.15 Канал "Евроньюс"

НТВ
06.25 Худ.фильм "ДАВАЙТЕ ОТДЫХАТЬ"
08.00, 12.00, 16.00 Сегодня
08.15, 11.55 Погода на завтра
08.20 Сериал "ГОЛУБОЕ ДЕРЕВО"
09.00 Без рецепта
09.30 Весь Жванецкий

10.05 Кулинарный поединок
10.55 Квартирный вопрос
11.50 Спорт- лото "6 из 49"
12.15 Профессия - репортер
12.40 Служба спасения
13.10 Худ.фильм "НЕЖДАННО-НЕГАДАННО"
14.55 Вкусные истории
15.05 Своя игра
16.20 Женский взгляд
16.55 Худ.фильм "НИКИТА"
19.05 Совершенно секретно
19.50 Сериал "АГЕНТ НАЦИОНАЛЬНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ"
21.00 Личный вклад
22.00 Худ.фильм "БАССЕЙН"
00.30 Профессиональный бокс: Арселино Фрейта против Джоеля Касамайора
01.40 Худ.фильм "ДИКОСТЬ"

ТНТ
07.00 Шоу Бенни Хилла
07.30, 15.50, 19.30 Сериал "ЖЕНСКИЕ ШАЛОСТИ"
07.55, 14.55 Слава за минуту
08.45, 14.25 Фигли-Мигли
09.10 Сериал "КОАЛЫ НЕ ВИНОВАТЫ"
09.40 Мультфильм
10.00 Док. сериал "Завтрак с "Дискавери"
11.05 Док. сериал "Неизвестная Планета"
11.40, 19.00 Москва: инструкция по применению
12.10 Худ.фильм "ТОЛЬКО ТЫ"
16.20, 01.10 Микс файт: бои без правил
16.55, 01.45 Классика бокса на ТНТ
18.00 Запретная зона
20.00 Бремя денег
21.00 Худ.фильм "ПРИШЕЛЬЦЫ"
23.10 Худ.фильм "ЛИЧНОЕ ОРУЖИЕ"

Воскресенье, 8 июня

1
06.00, 07.00, 10.00, 14.00 Новости
06.10 Сериал "КИТАЙСКИЙ СВЯЗНОЙ"
07.10 Сериал "ПРИКЛЮЧЕНИЯ ГЕРКУЛЕСА"
08.00 Сериал "ТВИНИСЫ"
08.20 Служу Отчизне!
08.50, 13.35 Мультфильмы
09.10 В мире животных
10.10 Непутевые заметки
10.30 Пока все дома
11.05 Дог-шоу
11.55 Док. сериал "Тайны забытых побед"
12.25 Клуб путешественников
13.05 Умницы и умники
14.10 Властелин вкуса
15.05 Большие родители
15.30 Слабое звено
16.30 Ералаш
16.55 Док. сериал "Живая природа"
18.00 Времена
19.10 КВН-2003. Высшая лига
21.30 Театр кукол
22.00 Худ.фильм "ПОДЪЕМ С ГЛУБИНЫ"
23.55 Рофессиональный бокс: Артуро Гатти против Микки Уорда
00.55 Худ.фильм "ОПАСНЫЕ МЫСЛИ"

РОССИЯ
06.00 Худ.фильм "АЛЫЕ ПАРУСА"
07.20, 07.40 Мультфильмы
08.20 Русское лото
09.05 ТВ Бинго-шоу
09.35 Неделя в городе
10.15 Утренний разговор
10.45 В"Городке: отчет за май
11.20 Худ.фильм "БОИНГ-БОИНГ"
13.10 Парламентский час
14.00, 05.00 Вести
14.20 Вокруг света
15.15 Диалоги о животных
16.20 Мир на грани
16.55 Комната смеха
17.50 Худ.фильм "КЛУБ ПЕРВЫХ ЖЕН"
20.00 Вести недели
21.10 Специальный корреспондент
21.35 Худ.фильм "ЗАПАДНЯ"
23.55 Худ.фильм "ДЕВЯТЫЕ ВРАТА"
02.35 Сериал "СЕМЬ ДНЕЙ"
03.25 Профессиональный бокс. Русские идут
04.25, 05.15 Канал "Евроньюс"

НТВ
06.15 Худ.фильм "ВАСИЛИЙ БУСЛАЕВ"
07.35 Полундра!
08.00, 12.00, 16.00 Сегодня
08.15, 11.55 Погода на завтра
08.20 Сериал "ГОЛУБОЕ ДЕРЕВО"
09.40 Шар удачи
10.10 Сериал "ЛЮБОВЬ ВДОВЦА"
11.05 Вы будете смеяться!
11.15 Растительная жизнь
11.50 Играем в "Кено"
12.15 Влияние
13.05 Худ.фильм "КРУГ"
14.55 Вкусные истории
15.05 Своя игра
16.20 Док. сериал "Экстремальный контакт"
16.50 Принцип "Домино"
18.10 Худ.фильм "КТО ТАКОЙ ГАРРИ КРАМБ?"
19.50 Сериал "АГЕНТ НАЦИОНАЛЬНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ"
21.00 Намедни
22.30 Худ.фильм "КАЖДОЕ ВОСКРЕСЕНЬЕ"
01.30 Сериал "КЛАН СОПРАНО"
02.25 Журнал лиги чемпионов

ТНТ
07.00, 19.00 Шоу Бенни Хилла
07.30, 15.50, 19.30 Сериал "ЖЕНСКИЕ ШАЛОСТИ"
07.55, 14.55 Слава за минуту
08.45, 14.25 Фигли-Мигли
09.10 Сериал "КОАЛЫ НЕ ВИНОВАТЫ"
09.40 Мультфильм
10.00 Док. сериал "Завтрак с "Дискавери"
11.05 Док. сериал "Неизвестная Планета"
11.40 Москва: инструкция по применению
12.10 Худ.фильм "ПРИШЕЛЬЦЫ"
16.20, 01.50 Микс файт: бои без правил
16.55, 02.20 Титаны рестлинга на ТНТ
18.00 Бремя денег
20.00 Запретная зона
21.00 Худ.фильм "ПРИШЕЛЬЦЫ 2. КОРИДОРЫ ВРЕМЕНИ"
23.35 Худ.фильм "ПЕРВЫЕ 9 1/2 НЕДЕЛЬ"

"1001 почему"

Почему – ментальность

Это иностранное слово, нынче ходовое, в общем означает, чем психологически отличаются друг от друга разные народы и народности. Понятней всего на живом примере.

Сын, служивший в армии еще при зрелом социализме, рассказывает об учениях в их войсках передового развертывания - кажется, так. Это те части, которые считаются готовыми вступить в дело немедленно, без раскачки. Учения были большие, и ракетная дивизия сына выдвигалась по следам уже прошедших товарищей по оружию.

Картина напоминала поле боя, хотя никакого, даже условного, боя не предполагалось. По всем обочинам - отказавшая техника. Служивые слышали про нее, когда она, действительно новая и подкрашенная-подбеленная, стояла в боксах, что это видимость, что там раскурочено всё вплоть до коробок передач. Однако вполне вырисовалось, что коленвалы разворованы, а горючее слито, лишь теперь, когда километровые выставки техники попытались привести в действие.

- Одни чудики танк умудрились перевернуть! Представляешь, какие золотые головы и руки?!. У него же низкий центр тяжести, как у лягушки, и местность была не сказать, чтобы сильно пересеченная. Перевернули! Погибли, конечно, но своего добились.

Пошли ракетные установки. Для них самих непроходимых мест не существует, но топливозаправщики-то - обычный автотранспорт, хоть и большой. Куда без него эти чудо-ракеты?!.

Ну и вообще организация выше всяких похвал. Последний расчет выходит на стартовую позицию, а остальные уже стоят и связь



развернули, в том числе - проводную. И вот он эти провода на скаты наворачивает! На одной позиции за другой вылетают к чертовой матери штеккеры-тумблеры, вся требуха, сыплются наружу командиры. Мать-перемать!..

Были на учениях и немцы, поляки, чехи - Варшавский договор. У них техника наша, но и коробки передач на месте, и соляра не слита, и ни пылинки-ни соринки в кабинах. Европа, другая ментальность.

Но близость с нами даром им не прошла, кое-чему от нас они научились. Немцы забыли ракету от стола отсоединить. Все сделали, как надо, пуск, - а ракета что-то не торопится. Лезет в гору, но как в замедленном кино. Кругом смотрят и глазам не верят: она же тягач за собой прет! Надрывается, ревет, а поднимает этого черта.

Метров на сорок у нее мочи хватило. Потом - ух обратно. Хрясь-тресь.

Так что наша ментальность одолела немецкую. Все же сильная она у нас. Не зря Тарас Бульба сказал, что нету на свете такой силы, чтобы пересилила русскую силу.

В.СЕРГЕЕВ

Узнай свой возраст!

Ученые говорят, что число прожитых лет вовсе не определяет истинный возраст человека, все решает возраст биологический. Его часы тикают в мозгу и мускулах. Как тут не поверить, если рядом ходят энергичные и молодые 50-60-летние "девушки", мало отличающиеся от своих 35-летних дочерей. И, наоборот, 30-40-летние "старушки".

Разумеется, возникает вопрос: а как же, не шокируя почтенных докторов своими просьбами, все же найти ту верную диагностику, которая поможет определить биологический возраст. Есть тест из официального медицинского источника, которым мы с удовольствием воспользуемся.

Большим и указательным пальцами крепко сожмите кожу на тыльной стороне кисти руки, то есть ущипните себя на 5 секунд, не более. Засекайте время по секундной стрелке, не "на глазок". Отпустите пальцы, посмотрите, за какое время побелевшая кожа вернется в исходное состояние:

за 7 секунд - вам около 30 лет;
8 секунд - около 40 лет;
10 секунд - около 50 лет;
15 секунд - около 60 лет.

Теперь проверим быстроту реакции. Помощник должен держать вертикально, нулем вниз, обычную ученическую линейку длиной 50 см. При этом ваша рука находится примерно на 10 см ниже. Не говоря "ап", партнер отпускает линейку. Попытайтесь схватить ее большим и указательным пальцами:

если вы задержали линейку на отметке 20 см - 20 лет;
на отметке 25 см - 30 лет;
на отметке 35 см - 40 лет;
на отметке 45 см - 60 лет.

А теперь займемся гимнастикой. Встаньте прямо, затем согните ноги в коленях и наклонитесь вперед. В таком положении попытайтесь ладонями коснуться пола. В принципе, это легкое задание. Если вы постоянно в движении, справитесь быстро:

если вы положили ладони полностью на пол - ваш биологический возраст между 20-30 годами;
если касаетесь пола только пальцами - около 40 лет;
если достанете руками лишь до голеней - около 50 лет;
если дотянетесь только до коленок - уже за 60 лет.

Самое сложное задание. Крепко зажмурьте глаза (не подглядывайте, это очень важно) и встаньте поочередно на правую или левую ногу. Руками можно балансировать, но держаться за что-либо - ни-ни. Например, встали на левую ногу, тогда правую приподнимите на 10 см от пола. И постарайтесь удержаться. Кто-нибудь из близких посчитает, сколько секунд вы удержались в таком положении:

30 секунд и более - 20 лет;
20 секунд - 40 лет;
15 секунд - 50 лет;
менее 10 секунд - 60 лет и старше.

Вот и всё. Возможно, если вам не понравятся результаты, вы займетесь наконец-то своим здоровьем - плаванием или хотя бы гимнастикой. Через некоторое время можно повторить упражнения теста. Кто знает, быть может, физический возраст уступит место биологическому.

"Бизнес-Леди"

Наши святцы

7 июня. Память мучеников Феодоры-девицы и Дидима-воина

Драма с переодеванием

В царство Диоклитианово и Максимианово, когда повсеместно воздвигались гонения на христиан, - и в Александрии князь Евстратий получил указания к тому же. Первой привели к нему на суд юную христианку Феодору.

- Знаешь ее? - спросил Евстратий своего доверенного Лукия.

- Воистину знаю. Честного и доброго рода.

Князь обратился к девушке:

- Коли ты благородная, почему замуж не хочешь?

Феодора бесстрашно ответила:

- Я Господу своему Христу невестой быть обещалась.

- А ты знаешь, что таких отказниц или жертвовать богам приводят, или сдают в блудилище?

- Ко мне грязь не пристанет, - возразила Феодора. - Что руку или ногу мне отрубят, что обесчестят - это все едино.

Князь дал ей два дня на раздумье, а когда она не передумала, велел определить в публичный дом.

И вот сидит она в этом ужасном месте и ждет. За дверью очередь. Феодора хоть и храбрилась на суде, но погибает от страха и тоски.

Когда заходит молодой военный. Такой пригожий собою - залюбуешься, кабы не здесь.

Вдруг он улыбается, говорит ей:

- Не бойся, сестра. Я - Дидим-христианин, а пришел, чтобы выручить тебя. Давай-ка переодевайся в мое платье, а я надену твое. На выходе прикрой лицо, мужчины все так делают, когда выходят отсюда.

Переоделись они, Феодора накинула крыло военного плаща на голову, притенила лицо. За дверью перед ней расступились, провожая грубыми шутками.

Дидим лица не закрывал. Люди тогда были другие, нежели ныне, - первый вошедший поразился, закричал:

- Их бог превратил ее в мужчину! Бежим, пока он не сделал нас женщинами!..

Князю Дидим рассказал все, как было.

- Ну и где же она теперь? - спросил Евстратий.

Юноша светло улыбнулся.

- И знал бы - не сказал. Думаю, что далеко.

Он ошибся. Феодора появилась, когда Дидима выводили за город на казнь.

- Я хотела, чтобы ты помог мне сохранить чистоту, но не жизнь. Мое право первой умереть за Христа!..

Они препирались, как дети, пока палачи не помирили их.

Владимир СИДОРОВ

Астрологический прогноз со 2 по 8 июня

Овен. Удастся неплохо заработать и выбраться из запутанных финансовых проблем.

Телец. Много деловых встреч. Перегрузки на работе. Однако все события будут скорее с положительным оттенком.

Близнецы. Предстоит разбираться с проблемами прошлого месяца и многое изменять. Не упрямьтесь понапрасну!

Рак. Важно уметь маневрировать и занимать оптимальную позицию.

Лев. Неделя высокой деловой активности. Горы существуют на свете только для того, чтобы вы их свернули!

Дева. Масса дел и забот. Возможны проверки и инспекции, которые благополучно закончатся к середине месяца.

Весы. Время сомнений минует. Необходим четкий план действий - и в делах, и в личной жизни.

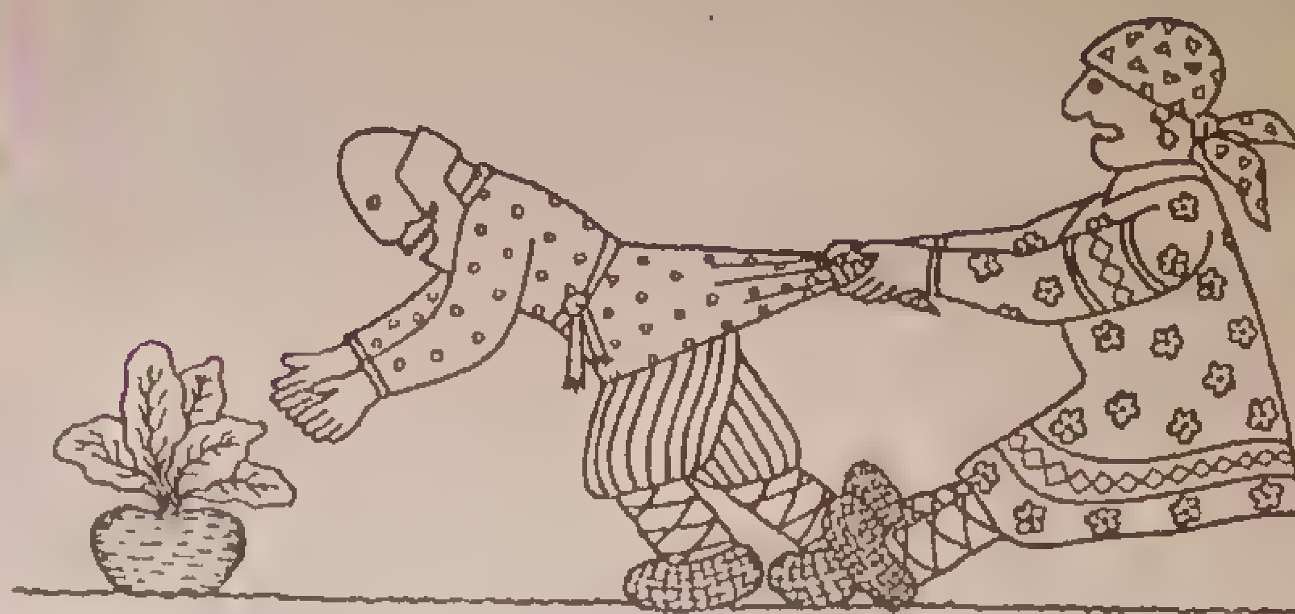
Скорпион. Засасывает болото бытовых и организационных проблем. Не поддавайтесь!

Стрелец. Звезды советуют "умыть руки" и переложить часть полномочий, а заодно и ответственность на свое окружение.

Козерог. Возможны неприятности, связанные со старыми делами, которые благополучно разрешатся лишь в июле.

Водолей. «Пробуксовывание» в делах, проблемы с коллегами или покровителями. Предстоят расходы.

Рыбы. Серьезные проблемы с пожилыми родственниками.



Забота. Но - другая

Конкурс "Истории из конвертов"

Забота

Дед (мой муж) носит на грядки землю ведрами. Я ему говорю:

- Носи понемногу, а то пупок развяжется.

Вечером внучка садится деду на колени и говорит:

- Дедуля, давай я тебе шнурочки на пупке крепче завяжу, чтобы не развязались.

Прислала Галина Адамовна ПЕТРОВА ст-ца Северская, Краснодарский край

Приз: Ганс Христиан Андерсен, Дюймовочка, Стойкий оловянный солдатик, сказки.

В Москву за спичками

Была я в командировке в Москве. Вернулась домой. Еще не успела переступить порог, как мой пятилетний сын спрашивает строго:

- Мама, ты привезла папе спички?! Они у него закончились.

Мы с мужем рассмеялись от столь неожиданного вопроса.

...Прошли годы. Сын давно уже взрослый. Но как только в доме заканчиваются спички, кто-нибудь обязательно говорит:

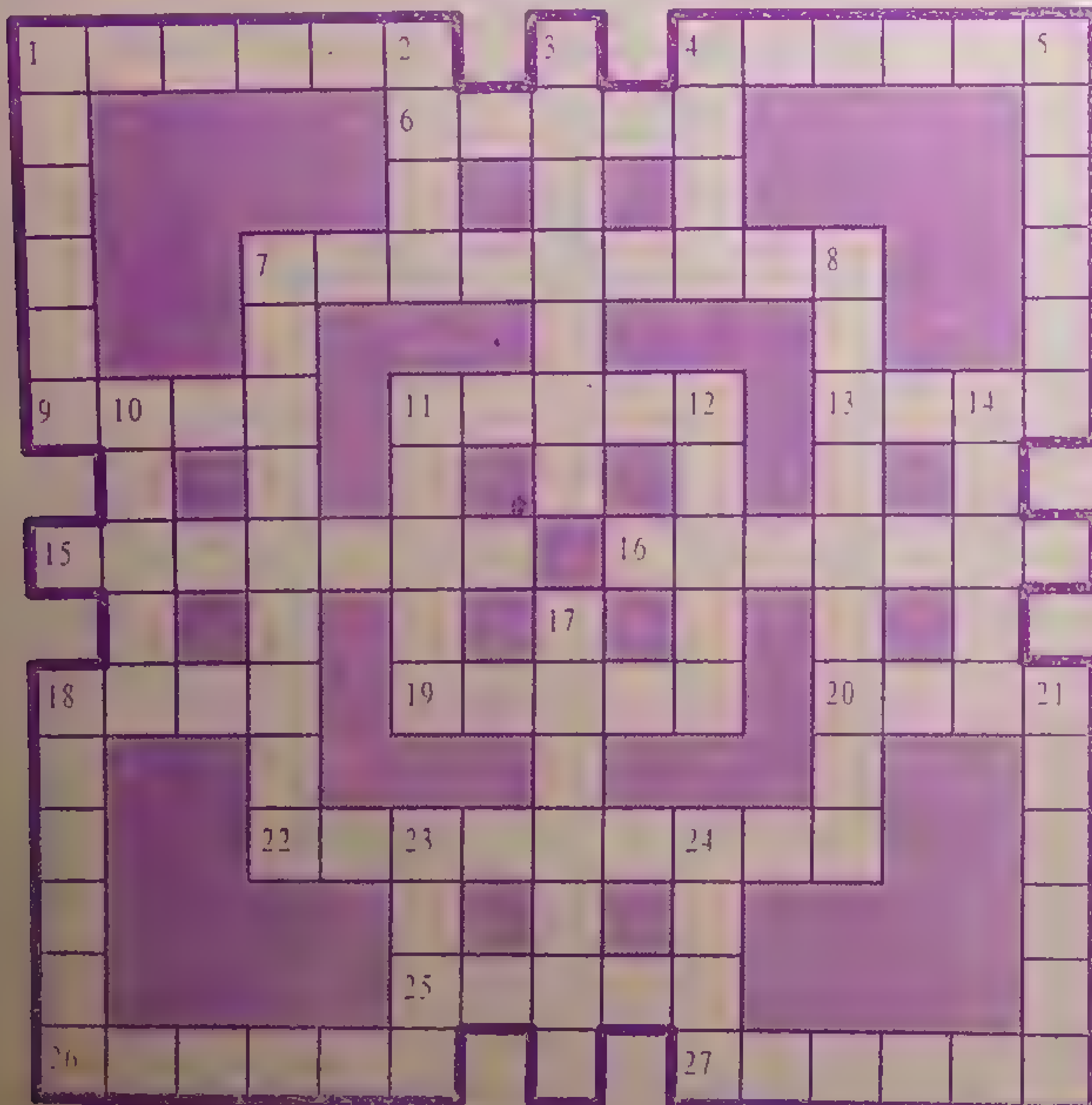
- Надо бы отправить мать в Москву за спичками.

Прислала Любовь Васильевна СЫЧЕВА г. Шахты, Ростовская обл.

Приз: Рувим Фраерман, "Дикая собака Динго", повесть о любви.

Кроссворд

По горизонтали: 1. Российский модельер. 4. Актер, получивший "Оскара" за роль в фильме "Крестный отец".



6. Излюбленный музыкальный жанр Дж. Россини. 7. Пациент нарколога. 9. Экономист, исследовавший природу и причины богатства народов. 11. Канал, соединяющий очаг вулкана с его кратером. 13. Большая гармоника со сложной системой ладов. 15. Действует на людей в резко остановившемся автобусе. 16. Балбес. 18. Ловкий мошенник. 19. Деталь часового механизма, в переводе с немецкого означающая "якорь". 20. Шипы этого кустарника впивались в голову Христа в час его казни. 22. Человек, умеющий сказать колко и метко. 25. Напутствие перед дальней дорогой. 26. Комнатное растение, пеларгония. 27. Одно из имен композитора Моцарта.

По вертикали: 1. Официальная попытка получить информацию. 2. Съел несчастную бабушку Красной Шапочки. 3. Попрыгунчик с Зеленого континента. 4. Оценка на вступительных экзаменах. 5. Спутник Урана. 7. Неестественное поведение, притворство. 8. Морская мера длины. 10. Пустынное животное из кошачьего семейства. 11. Служительница божества в древних религиях. 12. Искусственный отсев сильнейших. 14. Дорогой автомобиль с кошачьим названием. 17. Летнее блюдо, заправленное квасом. 18. Геройский поступок. 21. Химический элемент, металл. 23. Одна из тех, что исчезают в полдень. 24. Виноградная ветвь.

Смекни!

Метаграмма

С	Т	Я	Г
У	Р	Ю	К

Получите из одного слова другое, изменяя в каждом следующем одну букву

Морские змеи

Один словоохотливый капитан рассказал, как во время стоянки в одном из южных портов его судно окружила стая морских змеев, многие из которых были слепы.

- Три змея ничего не видели у себя по правому борту, - рассказывал он, - а три ничего не видели по левому. Три змея видели по правому борту, три видели по левому; три видели как по правому так и по левому борту, тогда как у трех вся их оптика вышла из строя. А всего в поле зрения находилось восемнадцать змеев.

Так рассказал капитан. Но не так было на самом деле.

Сколько же змеев (и каких) было в стае?

Ответы на задания из № 21

Кроссворд "Угадай!"

1. Земляника
2. Ромашка
3. Василек
4. Крапива
5. Одуванчик

Метаграмма

Гном - гром - бром - брод - бред - вред

Сканворд

По горизонтали: Павиан. Этюд. Иже. Ром. Проказа. Стон. Бастион. Драп Грим. Монета. Труд. Вор Лазарь.

По вертикали: Багет. Потоп. Стимул. Вёдро. Оксид. Аниматор. Ева. Зона. Тор. Севан. Псарь.

КОПИЛКА СОВЕТОВ

Учредитель-издатель: ЗАО "Издательский дом «КРЕСТЬЯНИН»

Газета зарегистрирована в Комитете РФ по печати. Рег. номер 018999 от 29.06.99 г.

Internet: http://www.krestianin.ru
E-mail: krest@aaanet.ru.

Газета отпечатана в типографии ООО «Батайское полиграфическое предприятие» 346880, г. Батайск, ул. М.Горького, 84.

Адрес для писем: 344018, Ростов-на-Дону, а/я7552.
Адрес редакции и издателя: Ростов-на-Дону, пр. Буденновский, 80, 9-й этаж.

Объем 1 печатный лист. Выходит один раз в неделю. Номер набран и сверстан в компьютерном центре "КРЕСТЬЯНИН".
Редакция: (863-2) 32-86-57.
Отдел подписки: (863-2) 32-39-18.

Главный редактор В.Я.НАБОЖЕНКО
Розничная цена - договорная.
Номер подписан 26.05.2003 г.
Зак. № 1067.
Тираж 216850 экз.
Общий тираж изданий ИД «Крестьянин» - 290670 экз.

"[illegible] советов" [illegible] недорого.

[illegible] дружу -
[illegible] с ней не тужу!

Н.Ф.ШКОНДИНА
[illegible], Мартыновский р-н, [illegible] обл.

Чтобы не стоять в длинной очереди потом, подписывайтесь сегодня. Будем и дальше вместе!

Край, область	Подписной индекс	Стоимость подписки		
		на 6 мес.	на 3 мес.	на 1 мес.
Белгородская обл.	35800	54 руб. 78 коп.	27 руб. 39 коп.	9 руб. 13 коп.
Волгоградская обл.	14384	41 руб. 46 коп.	20 руб. 73 коп.	6 руб. 91 коп.
Воронежская обл.	35800	51 руб. 30 коп.	25 руб. 65 коп.	8 руб. 55 коп.
Краснодарский край	35800	35 руб. 40 коп.	17 руб. 70 коп.	5 руб. 90 коп.
Ростовская обл.	53789	40 руб. 92 коп.	20 руб. 46 коп.	6 руб. 82 коп.
Саратовская обл.	15987	46 руб. 38 коп.	23 руб. 19 коп.	7 руб. 73 коп.
Ставропольский край	53789	42 руб. 31 коп.	22 руб. 17 коп.	8 руб. 75 коп.

КОПИЛКА СОВЕТОВ

№23 (205)

5 июня 2003 г. [illegible]

Между прошлым и будущим

9 июня (понедельник)

Святого праведника Иоанна Русского.

Именины: Иван, Куприян, Нил, Станислава, Федора.

175 лет со дня рождения религиозного мыслителя, родоначальника русского космизма Николая Федоровича Федорова (1828-1903).

10 июня (вторник)

Никейской (304) и Чухломской (Галичской) (1350) икон Божией Матери.

Именины: Игнатий, Никита.

90-летие композитора, народного артиста СССР Тихона Николаевича Хренникова (1913).

11 июня (среда)

Блаженного Иоанна, Христа ради юродивого, Устюжского (1494).

Именины: Иван, Федосья.

12 июня (четверг)

День России.

Всемирный день действий за устранение детского труда.

Именины: Исакий.

13 июня (пятница)

День памяти жертв коммунистических репрессий в Латвии, Литве и Эстонии.

Именины: Еремей.

14 июня (суббота)

Святого Иустина, философа и мученика. Преподобного Дионисия Глушицкого.

Именины: Валериан, Денис, Устин, Харитон.

40 лет назад (1963) на орбиту Земли выведен космический корабль "Восток-5", пилотируемый Валерием Федоровичем Быковским.

220 лет назад русскими моряками был основан город Севастополь (1783).

75 лет со дня рождения героя кубинской революции Эрнесто Че Гевары (Гевара де ла Серна) (1928-1967).

15 июня (воскресенье)

День Святой Троицы. Пятидесятница.

День медицинского работника.

Именины: Александр, Иван, Никифор, Ульяна.

Из войны

(воспоминания фронтовички)

- Я не люблю про войну вспоминать. В школу зовут на вечер - нет, говорю, я думать про войну не могу, а не то что рассказывать.

В сорок втором меня призвали, восемнадцать полных не было, и на Волховский фронт, в минерный батальон из девушек. По ночам от мин расчищали нейтральную полосу, подготавливали для наступающих танков и пехоты. Мины свои, мины немецкие - поди угадай, как они установлены. Ну, и рвались. Много наших девушек подорвалось, многие калеками стали. Под Москвой живет моя подруга, двадцать третьего года рождения. Зоя. Без обеих ног.

Раз прислали к нам парней-казахов. Ничего не умеют. Один - ночью было - кричит с полосы:

- Где тут мины? Ничего не видно.
- Зоя, говорю, иди. Помоги ему.

Зоя только ступила - бах.



На моей, на моей совести эта девушка. Я дала двести грамм крови, а ног не дашь. Теперь вот всё пишет: приезжай да приезжай. А как я поеду? Как ей в глаза гляну?

Федор АБРАМОВ

Гравюра Владимира КОРТОВИЧА

Пополнение

«Ешь-ка!» готовить и есть помогает

В начале июня Издательский дом «Крестьянин» пускает в большое плавание еще одну газету: по счету - восьмую, по сути - «аппетитную». Зовут ее «Ешь-ка!».

Объем «талии» - 8 страниц. «Рост» - формата А4. Красивая, местами цветная. Но главное – полезная. Здесь вам и простые рецепты из доступных продуктов, и вкуснятина для малышей, и мудреные блюда по случаю всяких праздников. «Ешь-ка!» подскажет, как правильно для кухни что-нибудь купить и что в тарелку для здоровья положить. Есть даже новости – кулинарные, конечно. А «на десерт» - юмора страница: анекдоты и веселые истории.

Купить ее можно в начале каждого месяца. Цена вас бесконечно обрадует. Встречайте!

[illegible] кинжал	Река на Кавказе	Пчелиный дом	Крыша машины	Патриарх (имя)	Птица	Мусульм. священник	Печать	Яйцо рыбы	[illegible]

[illegible]	Сын Дедала	Река в Казахстане	Поливальник	Крепится к седлу	... де Бальзак	Столица Перу	Прожигатель жизни	Инструмент	Марка грузовика	[illegible]

Составила Любовь Ивановна ДАХНОВА (Верхнемакеевка, Кашарский р-н, Ростовская обл.)

Народный барометр

9 июня
4.47 - 22.11 ☽15.00 - 2.54
10-й лунный день.
Луна в Весах.
День Федоры.
На Федору не выноси из избы сору.

10 июня
4.46 - 22.11 ☽16.31 - 3.04
11-й лунный день.
Луна в Весах.
Никита-гусятник.
Если тихий день - жди хорошего урожая.

11 июня
4.46 - 22.12 ☽18.06 - 3.15
12-й лунный день.
Луна в Скорпионе (1.38).
Федосья-колосяница.

12 июня
4.45 - 22.13 ☽19.45 - 3.28
13-й лунный день.
Луна в Скорпионе.
Исаакий-змеиный.
За Федосьей - Исаакий, выползает из нор гад всякий.
Змея жалит не ради сытости, а ради лихости.

13 июня
4.45 - 22.14 ☽21.23 - 3.46
14-й лунный день.
Луна в Стрельце (2.12).
День Еремея.
Всякий Еремей про себя разумей: когда сеять, когда жать, когда в скирды убирать.
Астрономический рубеж весны и лета.

14 июня
4.45 - 22.15 ○22.53 - 4.14
15-й лунный день.
Полнолуние (15.16).
Луна в Стрельце.
День Устина-солнцевосхода.
Красное утро на Устина - красный налив ржи.

15 июня
4.44 - 22.15 ○- - 4.57
16-й лунный день.
Луна в Козероге (2.39).
Никифор.

Метеопрогноз

Смена облаков

Во второй половине текущей недели облачная погода сменится малооблачной. **В выходные дни** преимущественно без осадков, лишь в центральном и восточном предкавказье пройдут грозовые дожди. Ветер западной четверти, умеренный, временами порывы до 15-18 м/сек. Температура воздуха: ночью +8...+14°; днем +20...+25°.

В начале следующей недели дожди маловероятны. Кратковременные дожди с грозами возможны **в середине недели**. Температура: ночью +10...+15°; днем +21...+27°.



Пришла Федосья – во ржи колосья

По времени день памяти мученицы Федосьи совпадает с колошением ржи на обширных пространствах средней полосы России. Говорили: "Пришла Федосья - во ржи колосья". Эту фразу крестьяне произносили с удовольствием, зная, что уже приблизился день, когда на столе появлялся первый ржаной каравай, испеченный из муки нового урожая.



С началом колошения ржи крестьянки принимались понемногу подкармливать хлебом коров, чтобы прибавились удои, хотя чуть ли не в каждой семье хлеб был почти на исходе.

По цвету ржи гадали о цене хлеба: если рожь начинает цвести снизу - будет, якобы, низкая цена на хлеб, если с середины - средняя.

Рожь в старину была основным хлебом и оборачивалась не только сытными и вкусными коврижками. Из нее к празднику готовили пиво. Ржаной соломкой набивали тюфяки и подушки. Из нее плели шляпы, занавески на окна.

Именно ржи - мудрому и надежному хлебному растению - выбрали русские крестьяне достойную благодетельницу, святую покровительницу - святую преподобную мученицу из Константинопольского Анастасьевского монастыря.

У пшеницы, у ячменя нет своей святой, а у ржи есть - Федосья-колосяница. В делах с рожью все надежды возлагались на милость святой Федосьи.

Признаки голодания

Голодают не только люди и животные, но и растения. Расскажем о голодании помидоров. Вот их признаки.

Азотное: задержка роста, растения приобретают веретеновидную форму. Молодые листья бледно-зеленые с желтым или фиолетовым оттенком, а старые рано отмирают. Побеги твердые и волокнистые, могут приобрести темно-красную окраску. Цветки засыхают и опадают, не раскрываясь. Плоды мелкие, но созревают быстро.

Фосфорное: задержка в росте, появление плодов небольших размеров. Листья мелкие, доли листа завернуты вниз. На обратной стороне старых листьев появляется резко выраженная пурпурная окраска.

Недостаток в почве усвояемого *калия* проявляется в замедлении роста. Первые симптомы появляются на старых листьях, края их как бы обожжены. Плоды пестрой окраски, окрашивание их задерживается. Внутри плода видны коричнево-черные полосы.

Марганец. При его недостатке стебель становится желтым, растение не цветет, на листьях появляются мелкие темные точки. Пятна постепенно увеличиваются, а ткани этих участков отмирают.

Недостаток *магния* вызывает хлороз листьев, которые постепенно отмирают. Плоды мелкие, созревают преждевременно, плодоножка засыхает.

Недостаток *бора* проявляется в отмирании точки роста, в результате образуется кустовидная форма растений. Листья становятся фиолетовыми. На плодах около плодоножки появляется полоса в виде коричневых пятен отмершей ткани. Особенно это проявляется в сухие годы.

При недостатке *кальция* верхние листья томатов желтеют, а нижние сохраняют зеленую окраску. Этот признак очень характерен, так как при недостатке азота, фосфора и калия окраска изменяется с нижних листьев, а верхние остаются зелеными.

Сделано для нас!

Ровно 60 лет назад, 10 июня 1943 года, венгерский изобретатель Ласло Биро запатентовал шариковую ручку.

Вопрос - ответ

На красной смородине появляется вредитель, который высасывает соки из листьев - с нижней стороны, а на верхней образуются вздутия ярко-красного цвета.

Что предпринять?

Этого вредителя зовут *красноголовая тля.*

Опрысните кусты (нижнюю сторону листьев) настоем одного из инсектицидных растений.

Настой луковой шелухи: полведра шелухи залить ведром горячей воды, настоять сутки, процедить и опрыскивать.

Настой одуванчика: 400 г свежих листьев, цветков, корней нарезать, залить 10 л воды, накрыть, настоять 4 часа, процедить и сразу опрыскать.

Мал совет, да дорог!

* Если у вас нет минеральных и органических (навоз, птичий помет, навозная жижа) удобрений, выручит настой крапивы. Готовится он так: ведро, полное крапивы, заливают на неделю водой. Полученный настой перед употреблением разводят в соотношении: 2 л настоя на 10 л воды.

* Регулярно прорывайте посевы моркови - она не любит тесноты.

* При прорыве бурака удаленные проростки можно пересадить - получите дополнительный урожай.

Вы просили адрес

♦ **Министерство труда и социального развития Ростовской области:**
344010, г. Ростов-на-Дону,
проспект Ворошиловский, 56/1.

Министр - ВАСИЛЬЕВА Алефтина Михайловна,
телефон: (8632) 34-51-88,
факс: (8632) 34-12-49.
Телефон "горячей линии": (8632) 34-00-99.

♦ **Архив Министерства обороны РФ:**
142100, Московская обл.,
г. Подольск, ул. Кирова, 74.

Бабушкин рецепт

Борщ летний холодный на квасе

6 небольших бурачков, 4 свежих огурца, 8 картофелин, 2 яйца, 3 моркови, 4 ст. ложки сметаны, 2 ст. ложки готовой горчицы, 3 стакана хлебного кваса, по вкусу соль и зелень укропа и петрушки.

Бураки, морковь и картофель тщательно промывают водой, закрывают клубни в фольгу и запекают в духовке до готовности. Затем клубни охлаждают, очищают и нарезают дольками.

Хлебный квас заправляют по вкусу солью, готовой горчицей и растертыми вареными желтками яиц. Свежие огурцы промывают и нарезают тонкими кружочками. Зелень укропа и петрушки, вареные яичные белки мелко рубят. Все подготовленные продукты заливают квасом и выдерживают 5 минут. Затем посыпают нарезанной зеленью петрушки и укропа. Подают борщ с кусочком пищевого льда и сметаной.

Вишнёвый квас

Вишни положить в эмалированную посуду, залить водой (на одну часть ягод две части воды) и кипятить до тех пор, пока жидкость не станет темно-красной и не загустеет. Горячий отвар процедить, слить в эмалированную посуду, добавить две столовые ложки меда, дрожжи (5-10 г), 10-15 изюминок и поставить для брожения. Когда квас забродит, процедить его и разлить в бутылки. Держать в прохладном месте. Количество меда, дрожжей и изюма дано на 1 л вишневого отвара.

Мал совет, да дорог!

♦ Биточки и котлеты из каш следует формовать, пока каша еще теплая, так как из остывшей каши изделия получаются с трещинами и при обжаривании крошатся.

♦ В соединении с кислыми продуктами бобовые долго не развариваются, поэтому добавлять томат-пюре или соус следует только тогда, когда они будут готовы. В бобовые, приготовленные с томатным соусом, добавляют немного толченого чеснока, растертого с солью.

Я к вам пишу...

Ваши советы - для жизни ответы.
Они хороши - отрада души.

Надежда Михайловна ШИРОКОВА, 83 года
г. Каменск-Шахтинский, Ростовская обл.

Как стать выше?

(Окончание. Начало в № 22).

Давно и не нами замечено: человек вырастает в глазах окружающих благодаря своим успехам. Желание стать выше - хороший стимул для самосовершенствования. Мы хотим помочь вам. Вот наши советы:



• Следите за тем, как вы сидите. Избегайте низких диванчиков. А вот на высоком стуле даже Дюймовочка будет смотреться выигрышно. Садитесь на самый краешек стула или кресла, выпрямив спину так, чтобы живот невольно втянулся.

• Если у вас есть привычка держать руки в карманах, старайтесь оставлять снаружи большие пальцы.

• Всегда говорите спокойно и четко. Да, это трудно. Тренируйтесь - упорно, терпеливо, и все получится.

• Протягивая руку для пожатия или поцелуя (почему бы и нет!), не сгибайте ее в локте.

• Сообщайте всем своим видом, что вы - "важная птица", не упускайте случая вскользь похвалить себя (например: *"Эта работа мне всегда удавалась особенно хорошо"*. Или: *"Мне не раз говорили, что я все понимаю с полуслова"*). Главное - чтобы это была не придуманная похвальба, а чистая правда.

И наконец -

• идите "с улыбкой на устах в неравный бой" (как поется в одной песне) - и тогда ваши (вы знаете - сколько) сантиметры вырастут по крайней мере до 170!

Желаем успеха!

Кому за сорок

"И вечная весна!.."

Считается, что мужчины спокойно переживают все сезоны жизни, в то время как женщины имеют право только на "весну". Наши советы помогут вам, дорогие берегини, отодвинуть вашу "осень" как можно дальше.

Позаботимся о коже. Она - первый показатель нашего здоровья.

Определите оптимальный для себя вес и поддерживайте его в любом возрасте - кожа это любит.

Ей также нравятся регулярные физические упражнения. Они делают кожу более здоровой.

Женщинам сорока и более лет мы рекомендуем:

* **витамин А** (яйца, печень, морковь, шпинат, капуста). Отсутствие витамина А делает кожу сухой, шероховатой;

* **витамины группы В** (хлеб из муки грубого помола, овощи, яичный желток). Они спасают кожу от трещин и шелушения;

* **витамин С** (картофель, сладкий перец красного цвета, смородина, облепиха, все цитрусовые). Он восстанавливает кожу, делает ее эластичной;

* **витамин Е** (подсолнечник, кукурузное, соевое и др. растительные съедобные масла). Предохраняет кожу от окисления, способствует быстрому заживлению ран;

* **воду** - 5-6 стаканов в день. Она растворит токсины и выведет их в виде пота через кожу.

(Продолжение следует).

Хотите - верьте...

В народе алоэ считается "семейным врачом". От многих болезней спасает это растение. Оказывается, есть у него еще одно замечательное свойство, открытое египтянам. Они вывешивали в комнатах алоэ, чтобы защитить дом от сглаза, порчи и вообще от всяких несчастий.

Зима спросит, что лето припасло

Земляника натуральная

Ягоды перебрать, уложить в дуршлаг, промыть, опуская несколько раз в таз с водой. Дать ей стечь. Отделить плодоножки. Подготовленные ягоды плотно уложить в прогретые банки, залить кипящей водой или кипящим процеженным соком. Пастеризовать при 85°С: банки 0,5 л - 15 минут. При более высокой температуре пастеризации ягоды могут развариться и обесцветиться. Хранить в затемненном месте.

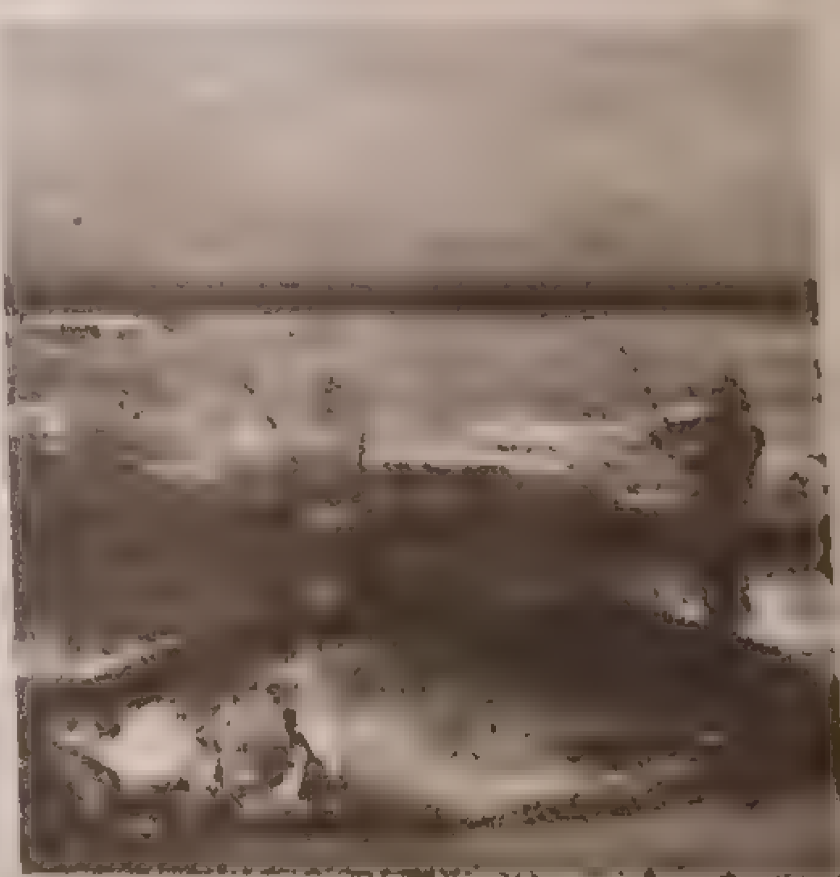
На 800 г земляники - 200 мл воды или сока.

Клубника в собственном соку

Ягоды подготовить так же, как в предыдущем рецепте, плотно уложить в сухие прогретые банки, послойно пересыпая сахаром. Стерилизовать при 100°С: банки вместимостью 0,5 л - 10 минут, 1 л - 13 минут. Хранить в затемненном месте.

На 800 г клубники - 200 г сахара.

Когда рыба пахнет тиной...



Бывает, что рыба пахнет тиной. Мало кому это приятно. Что делать?

Очистите рыбу и вымойте, нарежьте кусочками, уложите в эмалированную посуду и посыпьте мелко нарезанным лавровым листом. После чего залейте чуть теплой водой и, накрыв крышкой, оставьте примерно на час. Перед варкой или жаркой воду слейте, но рыбу не ополаскивайте.

Календарь здоровья

В предстоящие две недели из-за особенной чувствительности организма к солнечной радиации не рекомендуется загорать! Ограничьте пребывание под прямыми лучами солнца в целом. Не следует в этот период применять лучевую терапию. Особенно внимательно нужно следить за самочувствием онкобольных, близких людей, предрасположенных к возникновению опухолей.

9-10 июня. Возможны обострения застарелых, хронических заболеваний, ухудшение состояния диабетиков и больных панкреатитом.

Не рекомендуется назначать на этот день операции на поджелудочной железе, почках, надпочечниках, мочевом пузыре, яичниках, матке.

Благоприятны операции на лице, лечение заболеваний ушей, пломбирование и удаление зубов.

11-12 июня. Следует быть осторожными беременным – высок риск выкидыша.

Уязвимы области верхней губы, носа, гаймоировых пазух, кишечника, половых органов.

Возможно возникновение депрессивных состояний. Нельзя употреблять острую пищу и алкоголь, крепкий кофе, чай, сильнодействующие препараты (кроме строго назначенных врачом).

Противопоказаны водные процедуры.

Благоприятные дни для лечения и профилактики заболеваний верхних дыхательных путей.

13 июня. Избегайте травм, связанных с потерей крови, - понижена ее свертываемость.

Возможны обострения невралгий, бронхиальной астмы, сердечные спазмы, судороги.

Повышена опасность заболеваний гепатитом, СПИДом, появления нарывов, абсцессов.

Не следует в этот день лечить больные кости.

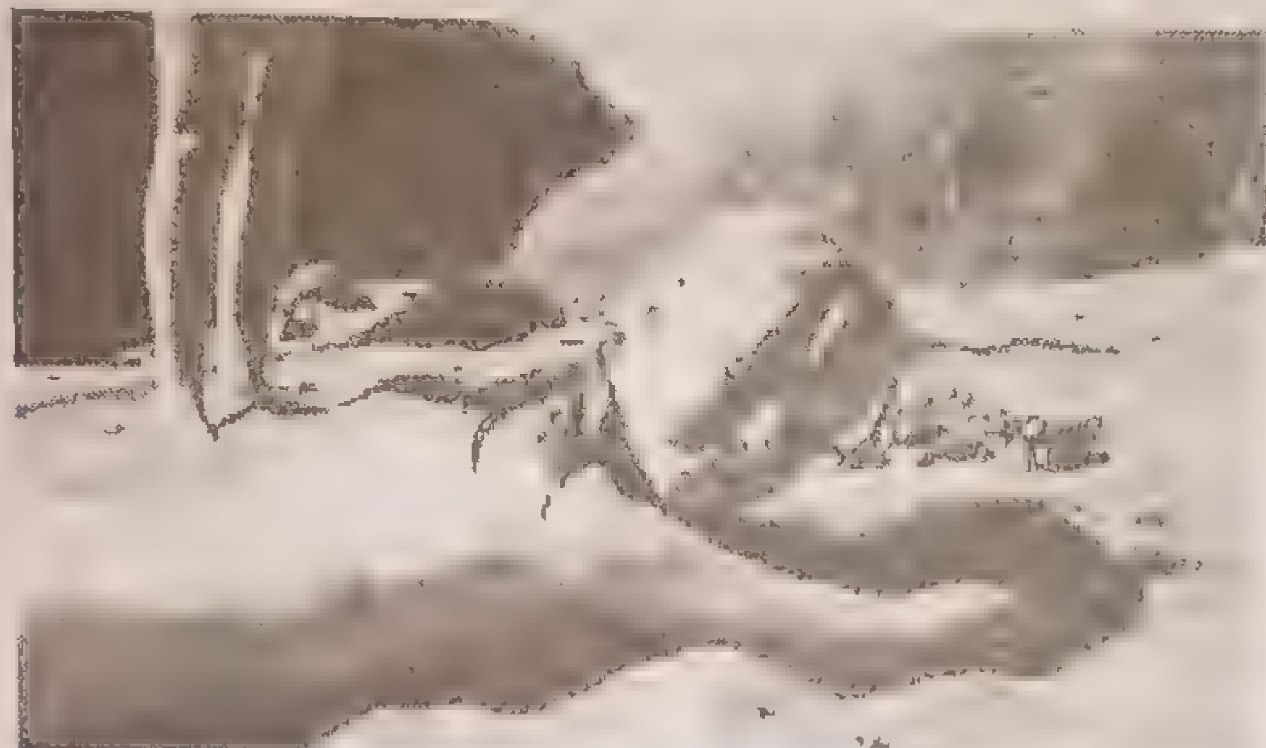
Нежелательно много ходить, долго стоять на ногах – могут возникнуть боли в области крестца, бедер.

14-15 июня. Эти сутки в целом благоприятны для самочувствия. Но к вечеру возможно резкое снижение энергетического потенциала и появление депрессивных состояний, неумеренной чувственности, бессонницы. Остерегайтесь травм, стрессов, конфликтов! Желательно провести вечер с приятными вам людьми.

Будьте здоровы!

Летняя жара коварна!

Учеными установлено: пекло в +71°С человек выдерживает один час, в +93°С - 33 минуты, в +104°С - только 26 минут. + 116°С - предел, когда можно только еле-еле дышать...



Солнечный ожог

Симптомы: от порозовения кожи - до покраснения с крайне болезненными волдырями.

Солнечные ожоги приводят не только к преждевременному старению кожи и развитию фотодерматита (аллергии к солнечным лучам), но и к снижению зрения, и даже к раку кожи.

Профилактические средства: солнцезащитные или солнцеотражающие кремы, лосьоны. У некоторых людей повышена чувствительность к содержащейся во многих солнцеотражающих средствах парааминобензойной кислоте, поэтому выпускается множество кремов, в которых она отсутствует.

Если у вас очень тонкая кожа или много родинок, родимых пятен, лучше вообще не загорать!

Тепловой удар

Симптомы: головная боль, головокружение, рвота, судороги, потеря зрения, температура до 40°С. В таком случае необходимо:

- вызвать скорую помощь;
- положить человека в прохладном, проветриваемом месте (его голова должна быть приподнята);
- расстегнуть или снять одежду;
- положить на лоб влажный компресс;
- дать свежей воды, растворив в ней ложку соли.

Ни в коем случае нельзя давать алкоголь, напитки, содержащие кофеин (чай, кофе, какао)!

Носовое кровотечение

Главное - не запрокидывать голову, держать ее прямо, иначе кровь потечет в глотку. Лучше лечь в постель на высокую подушку, ее край должен находиться под лопатками. Или сесть так, чтобы верхняя половина туловища была отклонена чуть назад.

Хорошо ввести в ноздри марлевые или ватные тампоны, пропитанные раствором перекиси водорода. На переносицу положить носовой платок, смоченный в холодной воде, или кусочек льда. К затылку - грелку со льдом.

Обезвоживание организма

В жару необходимо пить много жидкостей.

Однако ни в коем случае нельзя пить в середине дня, когда даже растения на солнцепеке не поливают! Лучше это делать утром и вечером.

Как защитить ребенка?

- выходя на улицу, обязательно надевайте малышу панамку;
- если ему нет еще 6 месяцев, крем от загара использовать нельзя, просто не подставляйте малыша под прямые солнечные лучи;
- детям старше 6 месяцев наносить защитный крем следует на открытые участки кожи каждый час, а также всякий раз после купания - даже если погода облачная;
- одевайте малыша в легкую хлопчатобумажную одежду;
- если ребенок все-таки обгорел, заверните его в полотенце, смоченное холодной водой, а вернувшись домой, оботрите 6%-ным столовым уксусом, пополам разбавленным водой (1:1).

Симптомы перегрева малыша: вялость (или, наоборот, чрезмерная возбужденность), запрокидывание головы назад или мотание ею из стороны в сторону, повышенная температура. У маленьких или "реактивных". детей признаками перегрева могут быть только внезапный подъем температуры и психомоторное возбуждение.

Если у вас появилось малейшее подозрение на тепловой или солнечный удар, перенесите ребенка в прохладное затененное помещение.

Марьяна БАБЛЯНЦ, врач

Верный друг мужчин

***Селен** эффективно предотвращает заболевание простатитом и раком предстательной железы.*

Сегодня в аптеках имеется немало витаминных комплексов с этим микроэлементом, а также препарат *"Селен-актив"*. В целях профилактики желательно принимать один из них всем мужчинам после 40 лет.

Восполнить нехватку селена в организме можно, употребляя морепродукты, печень, почки.

Сильным противораковым эффектом обладает и капуста сорта брокколи.

Гормональные препараты считаются эффективным и безопасным средством для предотвращения нежелательной беременности. Но, оказывается, их использование повышает вероятность развития рака молочных желез.

В исследовании, проведенном канадскими и британскими медиками, приняли участие около 2600 женщин разного возраста из 11 стран мира - с генами, предрасполагающими к возникновению этого заболевания.

И было обнаружено, что использование гормональных контрацептивов увеличивает вероятность развития рака в 1,5-2 раза.

«Женщинам, имеющим наследственную предрасположенность к раку молочных желез, лучше предохраняться другими средствами», - авторитетно заявил руководитель исследования, доктор С.Нэрод.

Понедельник, 9 июня

1

0?.00 Доброе утро
0?.00, 12.00, 15.00, 18.00 Новости
09.15 Худ.фильм "ЦЫГАН"
10.50 Смак
11.05 Таинство обета
11.40 Следствие ведет Колобков
12.15 Что? Где? Когда? Финал летних игр
13.40 Непутевые заметки
14.00 Док. детектив "Гонка по встречной полосе"
14.30 Путешествия натуралиста
15.15 Проводник
15.45 Сканер
15.55 Док. сериал "Живая природа"
17.00 Большая стирка
18.25 Памяти Евгения Матвеева
19.00 Жди меня
20.00 Кто хочет стать миллионером?
21.00, 23.30 Время
21.40 Худ.фильм "УДАР ЛОТОСА: ЗАГАДКА СФИНКСА", 1 серия
22.45 Док.фильм "Олигарх из НКВД"
00.00 Ударная сила
00.30 Короли смеха
01.00 Апология

РОССИЯ

05.45 Доброе утро
08.45 Худ.фильм "КЛУБ ПЕРВЫХ ЖЕН"
10.40, 17.20, 19.50, 04.50 Дежурная часть
11.00, 14.00, 17.00, 20.00, 05.00 Вести
11.20 Короткое замыкание
12.20 Вести недели
13.15, 16.45 Экспертиза
13.30 Вести-Москва: неделя в городе
14.20 Что хочет женщина
15.10 Сериал "МОСКОВСКИЕ ОКНА"
16.15 Честный детектив
17.50, 01.45 Дорожный патруль
18.05, 23.30 Вести-спорт
18.20, 20.30 Вести-Москва
18.50 Сериал "КОМИССАР РЕКС"
20.50 Спокойной ночи, малыши!
20.55 Сериал "ГЛАВНЫЕ РОЛИ"
21.55 Сериал "ГОСПОЖА ПОБЕДА"
23.00 Вести+
23.40 Худ.фильм "ШТЕМП"
01.20 Футбол России
02.00 Худ.фильм "УЖИН С УБИЙСТВОМ"
03.35, 05.15 Канал "Евроньюс"

НТВ

06.00 Утро на НТВ
08.50 Сериал "КЛАН СОПРАНО"
10.00, 12.00, 15.00, 17.00, 19.00, 01.15 Сегодня
10.20 Погода на завтра
10.25 Намедни
12.35 Страна советов
13.40 Сериал "ПОВОРОТ КЛЮЧА"
14.45 Криминал
15.35 Принцип "Домино"
17.30 Женский взгляд
18.10 Внимание: розыск!
19.35, 00.00 Сериал "УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ"
20.45 Сериал "ДАЛЬНОБОЙЩИКИ"
22.00 Страна и мир
22.40 Док. сериал "Новейшая история"

ТНТ

06.00, 09.00 Док. сериал "Путешествия с Национальным Географическим Обществом"
07.00, 07.25, 07.50, 08.10, 12.30, 12.50 Мультфильмы
08.30, 13.30 ТВ-Клуб
08.45 Медицинское обозрение
10.05 Худ.фильм "КОРИДОРЫ ВРЕМЕНИ. ПРИШЕЛЬЦЫ - 2"
13.15 Наши песни
14.00, 02.35 Сериал "МАЙАМИ СЭНДС"
15.00, 19.00 Служба Личных Новостей
15.30 Сериал "ЖЕНСКИЕ ШАЛОСТИ"
16.00 Сериал "НА КРАЮ ВСЕЛЕННОЙ - 2"
17.00, 20.00, 23.45 Окна
18.00, 01.35 Бремя денег
19.30, 23.15 Москва: инструкция по применению
21.00 Худ.фильм "ЧУЖИЕ ПОХОРОНЫ"
00.50 Империя страсти

Вторник, 10 июня

1

06.00 Доброе утро
09.00, 12.00, 15.00, 18.00, 02.00 Новости
09.15, 19.00 Сериал "ЗЕМЛЯ ЛЮБВИ, ЗЕМЛЯ НАДЕЖДЫ"
10.05 Сериал "УДАР ЛОТОСА"
11.05 Шутка за шуткой
11.35 Мультфильм
12.15 Худ.фильм "ХОЖДЕНИЕ ЗА ТРИ МОРЯ", 1 серия
13.40 Непутевые заметки
14.00 Ударная сила
14.30 Короли смеха
15.20 Док. сериал "Дикие штучки"
15.55 Худ.фильм "НАСЛЕДНИЦЫ", 1 серия
17.00 Большая стирка
18.25 Тихон Хренников. История жизни и любви
20.00 Основной инстинкт
21.00, 23.30 Время
21.40 Худ.фильм "УДАР ЛОТОСА", 2 серия
22.45 Док.сериал "Лубянка. Покушение на Тито"
00.00 На футболе
00.30 Док.фильм "Снежный человек. Русский след"
01.00 Апология
02.10 Сериал "ОПЕРАЦИЯ "МЕДУЗА"

РОССИЯ

05.45 Доброе утро
08.45, 20.55 Сериал "ГЛАВНЫЕ РОЛИ"
09.40, 21.55 Сериал "ГОСПОЖА ПОБЕДА"
10.40, 17.20, 19.50, 04.50 Дежурная часть
11.00, 14.00, 17.00, 20.00, 05.00 Вести
11.20 Короткое замыкание
12.20 Худ.фильм "СЕГУН"
13.30 Колоссальное хозяйство
13.45, 18.20, 20.30 Вести-Москва
14.20 Что хочет женщина
15.10 Сериал "МОСКОВСКИЕ ОКНА"
16.15 Док.фильм "Тихон Хренников. Руководитель музыки"
17.50, 02.00 Дорожный патруль
18.05, 23.30 Вести-спорт
18.50 Сериал "КОМИССАР РЕКС"
20.50 Спокойной ночи, малыши!
23.00 Вести+
23.40 Худ.фильм "ВЫКУП"
01.30 Синемания
02.15 Сериал "СЕТЬ"
03.10 Сериал "ДЖИВС И ВУСТЕР"
04.00, 05.15 Канал "Евроньюс"

НТВ

06.00 Утро на НТВ
08.45, 20.45 Сериал "ДАЛЬНОБОЙЩИКИ"
10.00, 12.00, 15.00, 17.00, 19.00, 01.15 Сегодня
10.20 Погода на завтра
10.25 Растительная жизнь
11.05 Квартирный вопрос
12.35 Страна советов
13.40 Сериал "ПОВОРОТ КЛЮЧА"
14.45 Криминал
15.35 Принцип "Домино"
17.30 Сериал "СКОРАЯ ПОМОЩЬ"
18.25 Док. сериал "Преступление и наказание"
19.35, 00.00 Сериал "УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ"
22.00 Страна и мир
22.40 Док. сериал "Новейшая история"
01.35 Гордон
02.35 Сериал "ДОКТОР"

ТНТ

06.00, 09.00 Док. сериал "Путешествия с Национальным Географическим Обществом"
07.00, 07.25, 07.50, 08.10, 12.30, 12.50 Мультфильмы
08.30 Мамина школа
10.05 Худ.фильм "ЧУЖИЕ ПОХОРОНЫ"
13.15 Наши песни
13.30 ТВ-клуб
14.00, 02.30 Сериал "МАЙАМИ СЭНДС"
15.00, 19.00 Служба Личных Новостей
15.30 Сериал "ЖЕНСКИЕ ШАЛОСТИ"
16.00 Сериал "НА КРАЮ ВСЕЛЕННОЙ - 2"
17.00, 20.00, 23.50 Окна
18.00, 01.35 Запретная зона
19.30, 23.20 Москва: инструкция по применению
21.00 Худ.фильм "8 1/2 ДОЛЛАРОВ"
00.50 Империя страсти

Среда, 11 июня

1

06.00 Доброе утро
09.00, 12.00, 15.00, 18.00 Новости
09.15, 19.00 Сериал "ЗЕМЛЯ ЛЮБВИ, ЗЕМЛЯ НАДЕЖДЫ"
10.05 Сериал "УДАР ЛОТОСА"
11.05 Док.фильм "Тихон Хренников. История жизни и любви"
11.35 Мультфильм
12.15 Худ.фильм "ХОЖДЕНИЕ ЗА ТРИ МОРЯ", 2 серия
13.40 Непутевые заметки
14.00 Док.фильм "Снежный человек. Русский след"
14.30 Короли смеха
15.20 Док. сериал "Дикие штучки"
15.55 Худ.фильм "НАСЛЕДНИЦЫ", 2 серия
17.00 Большая стирка
18.25 Док. детектив "Теорема Ферма для следователей"
19.50 Поле чудес
21.00 Время
21.35 Концерт "Мелодии и ритмы зарубежной эстрады по-русски"
00.00 Худ.фильм "ПРЕЗУМПЦИЯ НЕВИНОВНОСТИ"
02.15 Худ.фильм "НА КРЮЧКЕ"

РОССИЯ

05.45 Доброе утро
08.45 Сериал "ГЛАВНЫЕ РОЛИ"
09.40 Сериал "ГОСПОЖА ПОБЕДА"
10.40, 04.50 Дежурная часть
11.00, 14.00, 17.00, 20.00, 05.00 Вести
11.20 В поисках приключений
12.20 Худ.фильм "СЕГУН"
13.30 Москва-Минск
13.45, 17.20, 20.30 Вести-Москва
14.20 Комната смеха
15.10 Сериал "МОСКОВСКИЕ ОКНА"
16.15 Синемания
16.45 Экспертиза
17.45 Вести-спорт
17.55 Футбол. Чемпионат России. "Локомотив" (Москва) - "Спартак" - (Москва)
20.50 Спокойной ночи, малыши!
20.55 Аншлаг
23.50 Говорит и показывает Михаил Задорнов
00.55 Худ.фильм "ЭКСПЕРТ"
02.50 Дорожный патруль
03.00 Горячая десятка
04.00 Сериал "СЕТЬ"
05.15 Канал "Евроньюс"

НТВ

06.00 Утро на НТВ
08.45, 20.45 Сериал "ДАЛЬНОБОЙЩИКИ"
10.00, 12.00, 15.00, 17.00, 19.00, 01.10 Сегодня
10.20 Погода на завтра
10.25 Без рецепта
11.00 Кулинарный поединок
12.35 Страна советов
13.40 Сериал "ПОВОРОТ КЛЮЧА"
14.45 Криминал
15.35 Принцип "Домино"
17.30 Сериал "СКОРАЯ ПОМОЩЬ"
18.25 Чистосердечное признание
19.35, 23.55 Сериал "УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ"
22.00 Страна и мир
22.40 Док. сериал "Новейшая история"
01.35 Гордон
02.35 Сериал "ДОКТОР"

ТНТ

06.00, 09.00 Док. сериал "Путешествия с Национальным Географическим Обществом"
07.00, 07.25, 07.50, 08.10, 12.30, 12.50 Мультфильмы
08.30, 13.30 ТВ-Клуб
10.05 Худ.фильм "ВОСЕМЬ С ПОЛОВИНОЙ ДОЛЛАРОВ"
13.15 Наши песни
14.00, 02.20 Сериал "МАЙАМИ СЭНДС"
15.00, 19.00 Служба Личных Новостей
15.30 Сериал "ЖЕНСКИЕ ШАЛОСТИ"
16.00 Сериал "НА КРАЮ ВСЕЛЕННОЙ - 2"
17.00, 20.00, 23.35 Окна
18.00, 01.25 Бремя денег
19.30, 23.05 Москва: инструкция по применению
21.00 Худ.фильм "МЫСЛИ, ПОЛНЫЕ ЖЕЛАНИЙ"
00.35 Империя страсти

Четверг, 12 июня

1

06.00, 08.00, 10.00, 13.00, 18.00 Новости
06.10 Худ.фильм "ВДАЛИ ОТ РОДИНЫ"
07.40 Мультфильм
08.10 Играй, гармонь любимая!
09.00 Сериал "НАСЛЕДНИЦЫ", 1 серия
10.10 Ералаш
10.30 Кремль-9
11.10 Худ.фильм "ГУСАРСКАЯ БАЛЛАДА"
13.25 Концерт Надежды Кадышевой и группы "Золотое кольцо"
14.50 Праздничный "Сканер"
15.20 Большие родители
16.05 Худ.фильм "ЗОЛОТОЙ ВЕК"
18.10 Худ.фильм "МОСКВА СЛЕЗАМ НЕ ВЕРИТ", 1 и 2 серии
21.00 Время
21.30 Кривое зеркало
23.50 Худ.фильм "ЦВЕТЫ ОТ ПОБЕДИТЕЛЕЙ"
01.45 Худ.фильм "СВАДЬБА МЮРИЭЛЬ"

РОССИЯ

06.00 Худ.фильм "ПЕТРОВКА, 38"
07.20 Мультфильм
08.20 Утренняя почта
08.55 Комната смеха
09.50 "Городок". Дайджест
10.20 Худ.фильм "ЕСЕНИЯ"
13.00, 14.00, 20.00, 05.00 Вести
13.10 Док.фильм "Гвардия не умирает"
14.20 Худ.фильм "ПОЛОСАТЫЙ РЕЙС"
16.10 Аншлаг
17.10 Юбилейный концерт "Александра Пахмутова. Лучшие песни"
20.40 Фантазии Михаила Задорнова - 3
22.15 Худ.фильм "ОПЕРАЦИЯ "Ы" И ДРУГИЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ ШУРИКА"
00.20 Худ.фильм "ВНУТРЕННЕЕ РАССЛЕДОВАНИЕ"
02.45 Сериал "СЕТЬ"
03.35 Сериал "ДЖИВС И ВУСТЕР"
04.25, 05.15 Канал "Евроньюс"

НТВ

06.35 Худ.фильм "ПРАВО НА ВЫСТРЕЛ"
08.00, 12.00, 16.00, 19.00 Сегодня
08.15, 11.55 Погода на завтра
08.15 Сериал "ДАЛЬНОБОЙЩИКИ"
09.20 Путешествия натуралиста
09.50 Вы будете смеяться!
10.05 Кулинарный поединок
11.00 Квартирный вопрос
12.15 Национальная премия "Олимп"
16.20 Худ.фильм "КИНГ-КОНГ"
19.35 Сериал "УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ"
20.45 Худ.фильм "ТОНКАЯ ШТУЧКА"
22.40 Док. сериал "Новейшая история"
00.05 Худ.фильм "ДВОЙНАЯ ЖИЗНЬ"
02.05 Сериал "ДОКТОР"

ТНТ

06.00, 09.00 Док. сериал "Путешествия с Национальным Географическим Обществом"
07.00, 07.25, 07.50, 08.10, 12.10, 12.30, 12.50, 16.30 Мультфильмы
08.30, 13.30 ТВ-Клуб
10.05 Худ.фильм "МЫСЛИ, ПОЛНЫЕ ЖЕЛАНИЙ"
13.15 Наши песни
14.00, 02.45 Сериал "МАЙАМИ

СМЕХ
15.00, 19.00 Служба Личных Новостей
15.30 Сериал "ЖЕНСКИЕ ШАЛОСТИ"
16.00 Фигли-Мигли
16.55, 20.00 "Мисс Вселенная-2002". Конкурс, части 1 и 2
18.00, 01.50 Запретная зона
19.30, 23.30 Москва: инструкция по применению
21.00 Худ.фильм "В ПОГОНЕ ЗА ЭМИ"
00.00 Окна
01.00 Империя страсти

Пятница, 13 июня

1

06.00, 08.00, 10.00, 14.00, 18.00 Новости
06.10 Худ.фильм "СВАДЬБА С ПРИДАНЫМ"
08.10 Сериал "УКРОТИТЕЛИ КРОКОДИЛОВ"
09.00 Сериал "НАСЛЕДНИЦЫ", 2 серия
10.10 Док.фильм "Принцесса Диана"
10.55 Худ.фильм "КТО, ЕСЛИ НЕ МЫ"
12.40 Док.фильм "Озера-убийцы"
13.35 Мультфильм
14.10 Воспоминания о будущем
15.40 КВН – 2003. Высшая лига
18.10 Ералаш
18.35 Док.фильм "Русский бунт"
21.00 Время
21.30 Выпускной вечер "Фабрики звезд-2" в "Олимпийском"
00.00 Худ.фильм "ИНТЕРВЬЮ С ВАМПИРОМ"
02.15 Худ.фильм "РАШМОР"

РОССИЯ

06.00 Худ.фильм "ОГАРЕВА, 6"
07.20 Мультфильм
08.30 Сериал "ХА"
08.55 Большое цирковое представление в Московском цирке на Цветном бульваре
09.55 Худ.фильм "ТАРТАРЕН ИЗ ТАРАСКОНА"
12.15 Марк Фрадкин. Лучшие песни
14.00, 20.00, 05.00 Вести
14.20 Худ.фильм "ВЕРНЫЕ ДРУЗЬЯ"
16.25 Юбилейный вечер Эльдара Рязанова
18.30, 20.25 Бенефис группы "Экс - ББ"
21.15 Худ.фильм "БРАТ"
23.15 Худ.фильм "БРАТ-2"
01.50 Худ.фильм "НОЧИ В СТИЛЕ "БУГИ"
04.30, 05.15 Канал "Евроньюс"

НТВ

06.40 Худ.фильм "ЗАМОРОЖЕННЫЙ"
08.00, 12.00, 16.00, 19.00 Сегодня
08.15, 11.55 Погода на завтра
08.15 Худ.фильм "ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ, ИЛИ ПОСТОРОННИМ ВХОД ВОСПРЕЩЕН!"
09.25 Путешествия натуралиста
09.50 Весь Жванецкий: демографический взрыв
10.25 Худ.фильм "СТАРЫЙ ЗНАКОМЫЙ"
12.15 Худ.фильм "ЖЕЛЕЗНАЯ МАСКА"
14.45 Вкусные истории
15.05 Своя игра
16.20 Худ.фильм "СЫЩИК", 1 и 2 серии
19.35 Совершенно секретно
20.35 Худ.фильм "ИГРА В СМЕРТЬ"
22.30 Профессиональный бокс: Эрик Моралес против Ид Ги Чи
23.45 Худ.фильм "КОГДА ВСЕ СВОИ"
01.10 Худ.фильм "ШОССЕ 666"

ТНТ

07.00 Шоу Бенни Хилла
07.30, 15.50, 19.30 Сериал "ЖЕНСКИЕ ШАЛОСТИ"
07.55 Слава за минуту
08.45, 14.25 Фигли-Мигли
09.10 Сериал "КОАЛЫ НЕ ВИНОВАТЫ"
09.40 Мультфильм
10.00 Док. сериал "Завтрак с "Дискавери"
11.05 Док. сериал "Неизвестная Планета"
11.35, 19.00 Москва: инструкция по применению
12.05 Худ.фильм "В ПОГОНЕ ЗА ЭМИ"
14.55 Слава за минуту: лига чемпионов
16.20, 01.40 Микс файт: бои без правил
16.55, 02.15 Классика бокса на ТНТ
18.00 Запретная зона
20.00 Бремя денег
21.00 Худ.фильм "ВСЕ ГОВОРЯТ, ЧТО Я ЛЮБЛЮ ТЕБЯ"
23.20 Худ.фильм "ИГРА ВООБРАЖЕНИЯ"

Суббота, 14 июня

1

06.00, 07.00, 10.00, 14.00, 18.00 Новости
06.10 Сериал "КИТАЙСКИЙ СВЯЗНОЙ"
07.10 Сериал "ПРИКЛЮЧЕНИЯ ГЕРКУЛЕСА"
08.00 Док.фильм "До Земли и обратно"
09.00 Слово пастыря
09.15 Здоровье
10.10 Смак
10.30 Док.фильм "Пропавшая экспедиция Рокфеллера"
11.10 Док.сериал "Тайны забытых побед"
11.40 Смехопанорама
12.20 Путешествия натуралиста
12.50 Чтобы помнили...
13.35 Мультфильм
14.10 Русская рулетка
15.00 Спасатели
15.35 Док.фильм "Новые чудеса света: Райский сад"
16.05 Пришельцы. Фотография на память
16.35 Ералаш
16.55 Док. сериал "Живая природа"
18.10 Худ.фильм "АФОНЯ"
19.55 Кто хочет стать миллионером?
21.00 Время
21.30 Худ.фильм "ВОЗВРАЩЕНИЕ УНИВЕРСАЛЬНОГО СОЛДАТА"
23.05 Первая национальная музыкальная премия
02.00 Худ.фильм "МАФИЯ"

РОССИЯ

06.00 Худ.фильм "КОРОЛЕВСКАЯ РЕГАТА"
07.25 Мультфильм
08.05 Студия "Здоровье"
08.40 Золотой ключ
09.00 Сборная России
09.25 Военная программа
09.45 Утренняя почта
10.20 Сто к одному
11.15 Сам себе режиссер
12.15 В поисках приключений
13.10 Клуб сенаторов
14.00, 20.00, 05.00 Вести
14.20 Худ.фильм "СЧАСТЛИВАЯ, ЖЕНЬКА!"
16.00 Худ.фильм "КРАМЕР ПРОТИВ КРАМЕРА"
18.00 Моя семья
19.00 Аншлаг
20.25 Зеркало
20.50 Честный детектив
21.15 Кубок юмора-2003. Веселый концерт
22.40 Худ.фильм "ЗАВИСТЬ БОГОВ"
01.25 Юбилейный концерт композитора Владимира Назарова
02.20 Чемпионат мира по автогонкам в классе "Формула-1". Гран-при Канады. Квалификация
03.35 Сериал "КЛОУН"
04.30, 05.15 Канал "Евроньюс"

НТВ

06.25 Худ.фильм "ТОТ, КТО НЕЖНЕЕ"
08.00, 12.00, 16.00 Сегодня
08.15, 11.55 Погода на завтра
08.15 Сериал "ГОЛУБОЕ ДЕРЕВО"
08.55 Без рецепта
09.30 Весь Жванецкий: "... И мы довольно неискренние"
10.05 Кулинарный поединок
11.00 Квартирный вопрос
11.50 Спорт- лото "6 из 49"
12.15 Профессия – репортер
12.40 Служба спасения
13.10 Худ.фильм "БЛОНДИНКА ЗА УГЛОМ"
14.55 Вкусные истории
15.05 Своя игра
16.20 Женский взгляд
17.00 Худ.фильм "ЕСТЬ О ЧЕМ ПОГОВОРИТЬ"
19.00 Совершенно секретно
19.50 Сериал "АГЕНТ НАЦИОНАЛЬНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ"
21.00 Личный вклад
22.00 Худ.фильм "ОБСУЖДЕНИЮ НЕ ПОДЛЕЖИТ"
00.00 Все сразу!
00.35 Худ.фильм "КЛЮТ"

ТНТ

07.00 Шоу Бенни Хилла
07.30, 15.50, 19.30 Сериал "ЖЕНСКИЕ ШАЛОСТИ"
07.55, 14.55 Слава за минуту
08.45, 14.25 Фигли-Мигли
09.10 Сериал "КОАЛЫ НЕ ВИНОВАТЫ"
09.40 Мультфильм
10.00 Док. сериал "Завтрак с "Дискавери"
11.05 Док. сериал "Неизвестная Планета"
11.35, 19.00 Москва: инструкция по применению
12.05 Худ.фильм "ВСЕ ГОВОРЯТ, ЧТО Я ЛЮБЛЮ ТЕБЯ"
16.20, 01.15 Микс файт: бои без правил
16.55, 01.50 Классика бокса на ТНТ
18.00 Запретная зона
20.00 Бремя денег
21.00 Худ.фильм "ПРОБУЖДЕНИЕ"
23.05 Худ.фильм "КОЛЛЕДЖ"

Воскресенье, 15 июня

1

06.00, 07.00, 10.00, 14.00 Новости
06.10 Сериал "КИТАЙСКИЙ СВЯЗНОЙ"
07.10 Сериал "ПРИКЛЮЧЕНИЯ ГЕРКУЛЕСА"
08.00 Сериал "ТВИНИСЫ"
08.20 Армейский магазин
08.50, 13.35 Мультфильмы
09.10 В мире животных
10.10 Непутевые заметки
10.30 Пока все дома
11.05 Док.фильм "Зита и Гита. Сиамские близнецы"
11.35 Дог-шоу
12.20 Клуб путешественников
13.05 Умницы и умники
14.10 Властелин вкуса
15.00 Кумиры
15.30 Слабое звено
16.30 Премия лучшим врачам России: "Призвание"
18.00 Времена
19.15 Смешные люди
21.00 Театр кукол
21.30 Худ.фильм "ВОЗДУШНАЯ ТЮРЬМА"
23.35 Профессиональный бокс: Юрий Царенко против Гарри Локетта
00.25 Гала-концерт "Балтийская звезда"
01.35 Худ.фильм "МОРСКАЯ ПЕХОТА"

РОССИЯ

06.00 Худ.фильм "КЛАССНЫЙ МИР"
07.35 Мультфильм
08.20 Русское лото
09.05 Всероссийская лотерея "ТВ Бинго шоу"
09.35 Вести-Москва: неделя в городе
10.15 Городок: дайджест
10.45 Худ.фильм "БОЛЬШИЕ ГОНКИ"
13.10 Парламентский час
14.00, 05.00 Вести
14.20 Вокруг света
15.15 Диалоги о животных
16.15 Мир на грани
16.45 Комната смеха
17.40 Лучшие песни
20.00 Вести недели
21.10 Специальный корреспондент
22.00 Чемпионат мира по автогонкам в классе "Формула-1". Гран-при Канады
00.10 Худ.фильм "ТРИНАДЦАТЬ ДНЕЙ"
03.00 Сериал "СЕМЬ ДНЕЙ"
03.50, 05.15 Канал "Евроньюс"

НТВ

06.05 Худ.фильм "НАЙТИ И ОБЕЗВРЕДИТЬ"
07.35 Полундра!
08.00, 12.00, 16.00 Сегодня
08.15, 11.55 Погода на завтра
08.15 Сериал "ГОЛУБОЕ ДЕРЕВО"
09.40 Шар удачи
10.10 Сериал "ЛЮБОВЬ ВДОВЦА"
11.05 Вы будете смеяться!
11.15 Растительная жизнь
11.50 Играем в "Кено"
12.15 Влияние
13.05 Худ.фильм "НЕОКОНЧЕННАЯ ПОВЕСТЬ"
15.05 Своя игра
16.20 Док. сериал "Экстремальный контакт"
16.45 Принцип "Домино"
17.55 Худ.фильм "БОЛЬШАЯ НЯНЯ"
19.50 Сериал "АГЕНТ НАЦИОНАЛЬНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ"
21.00 Намедни
22.30 Худ.фильм "ДОРОГА"
00.25 Сериал "КЛАН СОПРАНО"

ТНТ

07.00, 19.00 Шоу Бенни Хилла
07.35, 15.50, 19.30 Сериал "ЖЕНСКИЕ ШАЛОСТИ"
08.00, 14.50 Слава за минуту
08.50, 14.20 Фигли-Мигли
09.15 Сериал "КОАЛЫ НЕ ВИНОВАТЫ"
09.40 Мультфильм
10.00 Док. сериал "Завтрак с "Дискавери"
11.10 Док. сериал "Неизвестная Планета"
11.40 Москва: инструкция по применению
12.15 Худ.фильм "ПРОБУЖДЕНИЕ"
16.20, 00.55 Микс файт: бои без правил
16.55, 01.30 Титаны рестлинга на ТНТ
18.00 Бремя денег
20.00 Запретная зона
21.00 Худ.фильм "ДОРОГА"
22.45 Худ.фильм "КРИМИНАЛЬНЫЕ ЛЮБОВНИКИ"

ВНИМАНИЕ!
ОБЪЯВЛЕНА ПОДПИСКА НА II ПОЛУГОДИЕ НА ЕЖЕМЕСЯЧНЫЙ ДОМАШНИЙ КАЛЕНДАРЬ
ДОН: ДВЕНАДЦАТЬ МЕСЯЦЕВ
На 48 страницах Вы сможете найти: историю Дона в датах, церковный календарь, астрологический прогноз, праздники и именины, дамские хитрости и мужские дела, посевной календарь на каждый месяц и многое-многое другое
ПОДПИСНАЯ ЦЕНА НА 6 МЕСЯЦЕВ ВСЕГО 30 РУБЛЕЙ
Наш подписной индекс: 53886
Однажды прочитав наш календарь - вы навсегда станете нашими друзьями
ПЕРВЫЕ 25.000 ПОДПИСЧИКОВ РАЗЫГРАЮТ ТРИ ПРИЗА
по 50.000, 30.000 и 20.000 рублей

331 "почему"

Почему мы не перестреляем друг друга

Так разрешать свободную продажу оружия или не разрешать?..

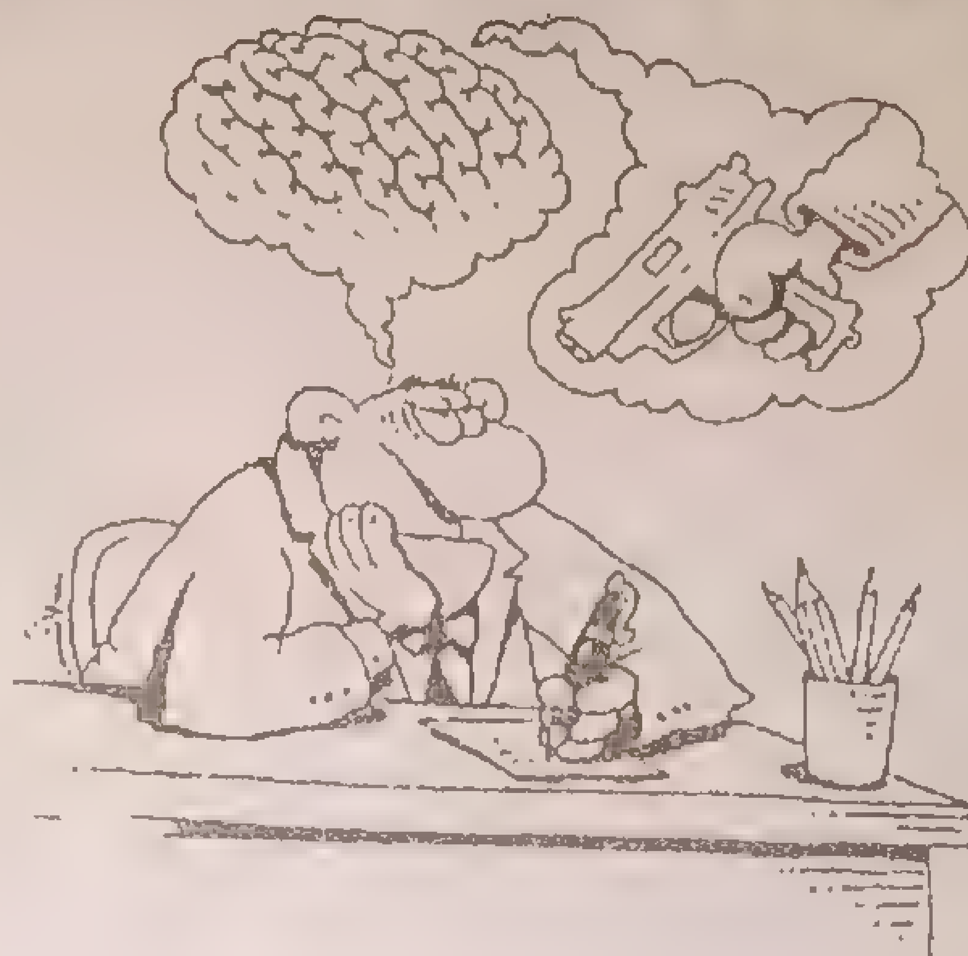
Главное возражение противников - это что мы с вами друг друга перестреляем. На бытовой почве, то есть по пьяному делу.

Сейчас ежегодная смертность по этому самому делу - тысяч пятьдесят, если не ошибаюсь. Как отравленные самогонкой, пропившие здоровье, кончившие жизнь самоубийством - так и лишенные жизни собутыльниками с помощью ножей, топоров и тупых предметов. Имей они оружие, названный инструментарий не понадобился бы, и только. Они бы все равно убили, но численность контингента, насильственно лишенного жизни на бытовой почве, не возросла бы.

А может, и уменьшилась бы! Пьяный, пьяный, но как знал бы, что на его пушку у меня тоже есть, глядишь, и воздержался бы пускать ее в ход.

Одним словом, увеличиваться статистике самоубийств не с чего.

На нашей памяти в России дважды можно было свободно вооружиться. После Отечественной войны 1941-1945 гг. оружия не имели только те, кто не хотел его иметь. Позднее какое-то время не требовалось разрешения, чтобы купить охотничье ружье. Мы не только не перестрелялись навовсе, но даже статистику смертей не подняли.


рис И. Кийко

Главные противники свободной продажи оружия - власть, милиция и бандиты. Власть опасается за себя, милиция не хочет оказаться ненужной, бандиты боятся отпора.

Вхожу в их положение, согласен, что поводы для беспокойства у них у всех есть. Но ничуть не из-за нас, способных якобы перестрелять друг друга. Никак мы на это не способны.

Что же мне делать, если никчемные власть и милиция не в состоянии защитить от бандитов мой дом и семью?.. Так что уж, пожалуйста, отпустите мне 1 (один) пистолет с патронами к нему. Об остальном я сам позабочусь.

В.СЕРГЕЕВ

Мороженое... «выдаёт» нрав

Оказывается, по тому, какое мороженое предпочитает женщина, можно определить ее характер!

1.Пломбир. Его любят дамы, приятные в общении, но весьма своенравные и легкомысленные.

2. В стаканчиках. Легко ранимые, романтические натуры, любящие галантное ухаживание идеальных мужчин.

3. Вафельное. Практичная, великолепная хозяйка. У такой серенадами при луне ничего не добьешься...

4. Эскимо. Целеустремленные, чрезвычайно требовательные женщины. Крутят мужчинами, как хотят!

5. Фруктовое. Себялюбивые натуры, на мужчин смотрят свысока.

6. Любое. Дамы с веселым характером, с легкостью относящиеся ко всему, в том числе и к мужчинам...



Всё – для милых дам!

Еженедельник ***"Разговор наедине"*** вновь преобразился. Что поделаешь - женское же издание: хочется и поговорить побольше, и краше стать.

Теперь ***"Разговор наедине"*** - цветной и толстый (24 страницы вместо 16).

Все прежние рубрики сохранились, добавились и новые.

Какие? Назовем парочку: "Мужские дела" и "Рукодельница".

Хотите знать больше? Читайте новый ***"Разговор наедине"!***

Наш подписной идекс - **53824.**

Наши святцы

12 июня. Преподобного Исаакия исповедника, игумена обители Далматской (383)

Ясновидец

Византийский царь Валент уклонился в ересь арианства. Были частью закрыты, частью навовсе разорены, частью превращены в конюшни божьи храмы. По слову жития, "бысть велие рыдание и плач рабом Христовым".

Услышав этот плач, и пришел из Восточной пустыни в Царьград отец Исаакий. Безвестного монашка сорвала с места вдруг явившаяся вера, что призван он умирить злочестивого-беззаконного царя.

Исаакий не сомневался, что это по его молитве двинул Бог на империю дунайских варваров. Они затопили Фракию, прихлынули к Царьграду. Во главе громадного войска, двинувшегося навстречу для решительной битвы, ехал сам Валент.

И вот дорогу блестящему цезарю заступил жалкий инок.

- Открой церкви, государь, и Бог устроит путь твой пред тобою!..

Простец, безумец?.. Валент едва глянул в его сторону. Но следующим утром, когда бодрое свежее войско далеко прошло со вчерашней встречи, вдруг у стремени царя - тот же монах, с теми же словами:

- Отвори церкви! Будет тебе брань благополучная, победишь врагов и здрав воротишься с миром!..

Удивился царь, как это старенький монах его "железнобоких" едва не резвей. Сомнение, не сомнение, но желание посоветоваться шевельнулось в нем. А советчики-то - ариане. "Гнать его в три шеи, пророка такого-сякого!" - советуют. И прочь Исаакия с дороги, кулаками да пинками.

Но с рассветом опять он у Валента на пути, коня под уздцы взял. Эдакая наглость августу прямо нестерпима. Разверзлись августейшие уста - и полетел Исаакий в пропасть, в трясину. Тут, однако, подхватили его под руки ангелы и сначала мягко поставили на траву и цветы на островке посредине болота на дне пропасти, где не ступала нога человека. Дав ему передохнуть, подняли наверх.

И когда в четвертый раз увидел император его перед собой, то сдержал и гнев, и нетерпение. Сказал двоим своим ближним сановникам:

- Возьмите его и покараульте, покамест я ворочусь. Тогда мы с ним объяснимся!..

Он потерпел страшное поражение. Бежал с поля битвы, спрятался в крестьянской риге, но варвары выследили и догнали его. За сотни верст Исаакия в это время кто-то стращал императорским гневом: дескать, Валент вернется!.. Преподобный молчал. И вдруг поднял голову, словно прислушиваясь.

- О, как страшно горит рига! - сказал он. - Как его кости трещат в огне! Всему царству забьет ноздри этим смрадом!

Владимир СИДОРОВ

Астрологический прогноз с 9 по 15 июня

Овен. Хорошо поработаете, неплохо отдохнете, восстановите отношения со старыми друзьями или приобретете новых.

Телец. Возможны дополнительные обязанности с незначительным повышением зарплаты. Болячки обойдут вас стороной.

Близнецы. Удастся направить события в нужное русло. Возможны поездки, встречи и переговоры.

Рак. Сфера финансов неопределенна. Берегите движимое и недвижимое имущество, застрахуйте себя от возможных потерь.

Лев. Интересные предложения по поводу новой работы, поддержка друзей или высоких особ. "Ложка дегтя" - отношения с кем-то из партнеров или конкурентов.

Дева. У служащего - профессиональные интриги, из которых он выберется к середине июня.

Весы. Шанс улучшить свои профессиональные позиции и разобраться с долговыми обязательствами. Возможны недоразумения с родственниками.

Скорпион. С 9 по 14 июня возможны финансовые разногласия с партнерами, осложнения в делах. Обратите внимание на свое здоровье.

Стрелец. Можно ожидать от партнеров обманчивого поведения, трудностей в контактах.

Козерог. Предстоит разбираться: кто вам - друг, а кто - враг. Появится возможность дополнительного заработка.

Водолей. 11 и 12 июня вероятно получение денег из старых источников.

Рыбы. Возможно, вы поймете, что успех - не главное в жизни. Расслабьтесь, отдохните!

Конкурс
"Истории из конвертов"

Вылечила

Внучке Насте 3 года. Со мной она дружит. Замечает, что я невеселая.

- Ба, ты что сердитая?

- Ноги, внученька, крутит. Наверно, на погоду.

- И у меня ноги крутятся. Смотри! И закружилась, закружилась! А я рассмеялась...

Прислала Л.И.ПОЛУДНЕВА
с. Шептуховка, Чертковский р-н, Ростовская обл.

Приз: Ганс Христиан Андерсен, "Гадкий утенок"; Братья Гримм, "Золотой гусь", сказки.



А эта ещё только лечит

Уважаемая Любовь Павловна Трохина!

Приз, отправленный вам, вернулся. Сообщите точный почтовый индекс, название улицы и номер дома.

Совет для начальника

Перстом указующим полезно чесать в затылке.

Козьма ПРУТКОВ

Ответы на задания из № 22

Линейный кроссворд

Кратермоскитабрискобойкамелиянавараскладка

Морские змеи

Всего было три полностью слепых змея и три змея полностью зрячих.

Метаграмма

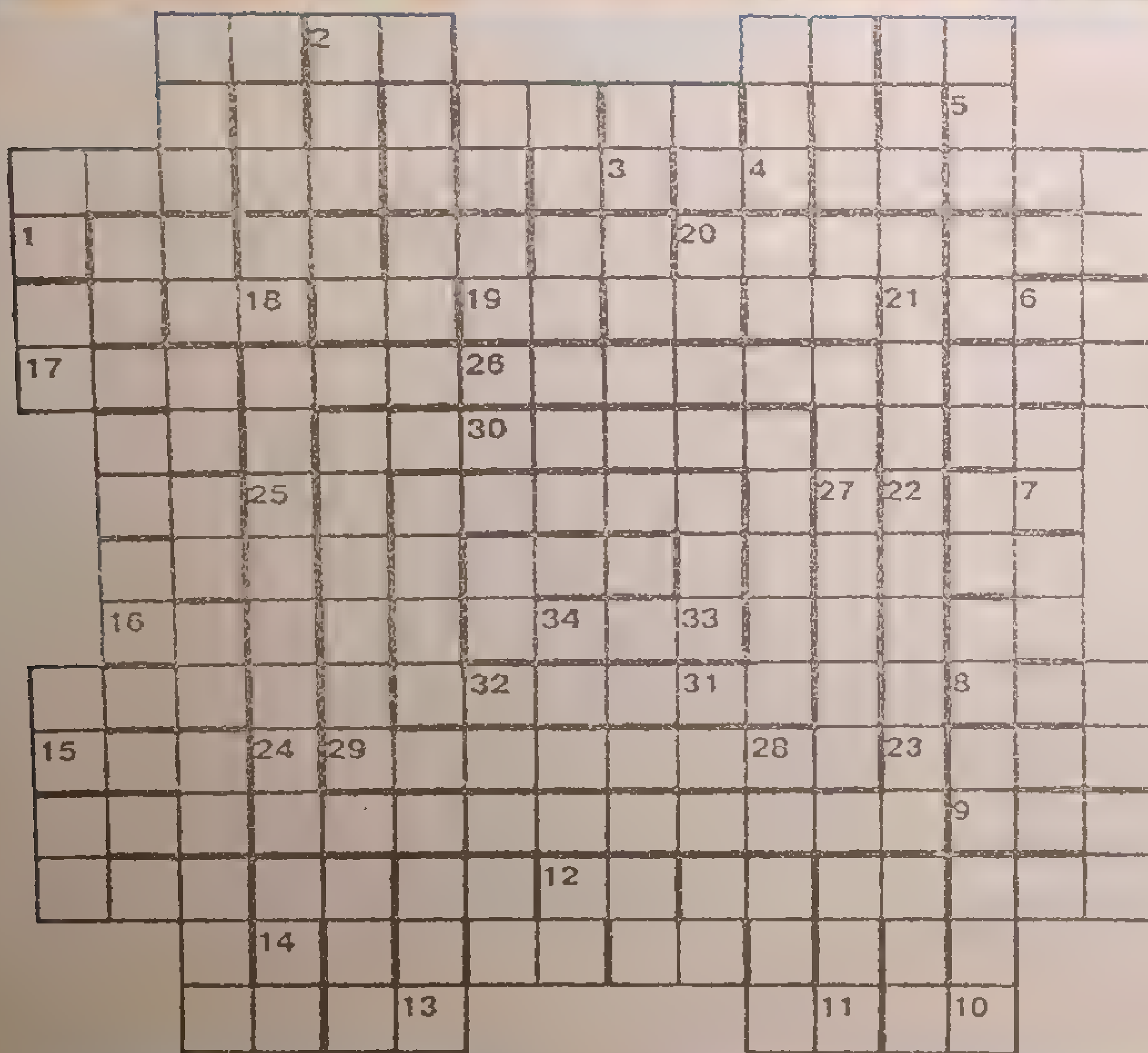
Стяг - стог - сток - уток - урок - Урюк

Кроссворд

По горизонтали: 1. Зайцев. 4. Брандо. 6. Опера. 7. Алкоголик. 9. Смит. 11. Жерло 13. Баян. 15. Инерция 16. Оболтус. 18. Плут 19. Анкер 20. Терн. 22. Острослов. 25. Наказ. 26. Герань. 27. Амадей.

По вертикали: 1. Запрос 2. Волк. 3. Кенгуру. 4. Балл. 5. Оберон. 7. Актерство. 8. Кабельтов. 10. Манул. 11. Жрица. 12. Отбор. 14. "Ягуар". 17. Окрошка. 18. Подвиг. 21. Ниобий 23. Тень 24. Лоза

Чайнворд «Занимательная флора»



1. Единственный хвойный кустарник в среднерусских лесах. 2. Растение, дающее касторовое масло. 3. Самая большая ягода. 4. Растение - символ плодородия. 5. Самая вкусная ягода нашей страны. 6. Персидское яблоко: 7. Национальный цветок китайцев. 8. Дерево, называемое в Средней Азии "наш зеленый уголь". 9. И гриб, и водоросль. 10. Самая распространенная из овощных тыкв. 11. "Северный виноград". 12. Дерево, у которого больше всего иголок. 13. Дерево, из которого покровительница искусств богиня Минерва сделала первую флейту. 14. Солдатская трава. Как гласит предание, этой травой Ахилл лечил раны своим боевым друзьям. 15. ... Цереус гигантский, растущий в Аризоне, - самое медлительное растение в мире. 16. Баньян, или индийская ... - самое старое на Земле дерево. 17. Дерево, которое в шутку называют коровой. Плоды дерева по питательности равноценны мясу, а по усвояемости - сливочному маслу. 18. "Северный ананас". 19. В плодах этого дерева содержатся витамины A, B, C, PP, H, K, E; из его косточек выжимают превосходное масло. 20. Единственный сморчковый гриб, который появляется в конце грибного сезона. 21. Плод, получивший свое название за внешнюю схожесть с маленькой птичкой Новой Зеландии. 22. Фенхель и ... - растения, с которыми не хочет соседствовать ни одна овощная культура. 23. "Цветок солнца". 24. Дерево, называемое в народе шайтановым или чертовым. 25. Цветок - символ чистоты, нежности, верности, любви. 26. Национальный цветок Англии. 27. Растение, опыляемое только шмелями. 28. Слива, которая своим названием обязана супруге французского короля Франсиска I. 29. Самый большой в мире фрукт. 30. Болотное растение - символ Ирландии. 31. Единственное карандашное дерево в нашей стране. 32. Альпийская роза. 33. Бараний горох. 34. Растение, соответствующее знаку Зодиака - Рак.

Лодка индейцев	Воинское подразделение	Болит...	Атмосфера Земли	Спутница нитки	Документ о сделке (устар.)	Сердце машины	Много судов		
3,14	Место для изобилия	0,1 га	Стадо овец	Органика вместо нитратов	Шанель № 5	Очи	Послание	Топливо из болот	Три золотника

Составил Василий Сергеевич ШОПИН ст-ца Переправная, Мостовской р-н, Краснодарский край

КОПИЛКА советов

Учредитель-издатель: ЗАО "Издательский дом "КРЕСТЬЯНИН»

Газета зарегистрирована в Комитете РФ по печати. Рег. номер 018999 от 29.06.99 г.

Internet: http://www.krestianin.ru
E-mail: krest@aaanet.ru.

Газета отпечатана в типографии ООО «Батайское полиграфическое предприятие» 346880, г. Батайск, ул. М.Горького, 84.

Адрес для писем: 344018, Ростов-на-Дону, а/я 7552.
Адрес редакции и издателя: Ростов-на-Дону, пр. Буденновский, 80, 9-й этаж.

Объем 1 печатный лист.
Выходит один раз в неделю.
Номер набран и сверстан в компьютерном центре "КРЕСТЬЯНИН".
Редакция: (863-2) 32-86-57.
Отдел подписки: (863-2) 32-19-18.

Главный редактор В.Я.НАБОЖЕНКО
Розничная цена - договорная.
Номер подписан 2.06.2003 г.
Зак. № 1117.
Тираж 216600 экз.
Общий тираж изданий ИД «Крестьянин» - 290870 экз.

КОПИЛКА СОВЕТОВ

№ 24 (206)

12 июня 2003 г. Еженедельная газета Издательского дома «Крестьянин»

Между прошлым и будущим

16 июня (понедельник)

Именины: Денис, Дмитрий, Ефросинья, Лукьян, Лаврентий, Кирилл, Клавдий, Макар, Павел, Павла, Семен, Софья, Ульяна, Юлиан.

40 лет назад (1963) на орбиту Земли выведен космический корабль "Восток-6", пилотируемый Валентиной Владимировной Терешковой, первой в мире женщиной-космонавтом.

130 лет со дня рождения певицы, народной артистки СССР Антонины Васильевны Неждановой (1873-1950).

17 июня (вторник)

Всемирный день борьбы с опустыниванием и засухой.

Именины: Елизар, Зосим, Мефодий, Митрофан, Севериан, Силантий.

100 лет со дня рождения поэта Михаила Аркадьевича Светлова (1903-1964).

18 июня (среда)

Великого князя Киевского Игоря Олеговича.

Именины: Аполлон, Дорофей, Игорь, Константин, Леонид, Фёдор.

В этот день родились:

185 лет назад - государственный деятель, один из руководителей работ по подготовке крестьянской реформы 1861 года Николай Алексеевич Милютин (1818-1872);

80 лет назад - академик, физик и химик Виталий Иосифович Гольданский (1923-2001).

19 июня (четверг)

Именины: Елисей, Илларион, Леопольд, Фёкла.

70 лет со дня рождения космонавта Виктора Ивановича Пацаева (1933-1971), Героя Советского Союза (посмертно).

20 июня (пятница)

Международный день беженцев и вынужденных переселенцев.

Именины: Антонин, Артемий, Валерий, Мария, Федот.

21 июня (суббота)

Неделя Всех Святых, в земле Российской просиявших.

Именины: Василий, Ефрем, Зосим, Константин, Федор.

120 лет со дня рождения советского писателя Федора Васильевича Гладкова (1883-1958).

22 июня (воскресенье)

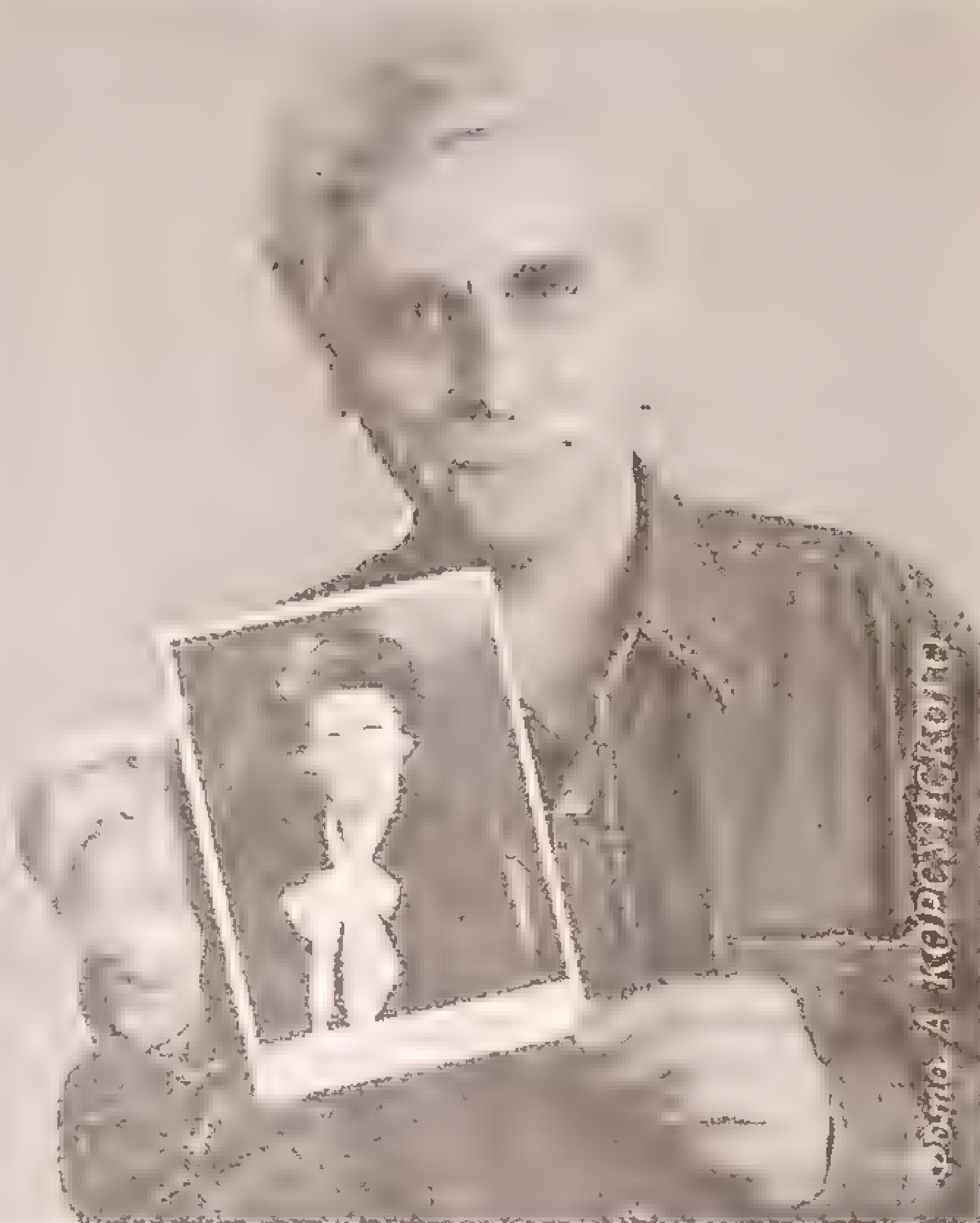
[illegible] памяти и скорби. Начало Великой Отечественной войны, 1941 год.

Именины: Александр, Кирилл, Марфа, Фёкла.

185 лет назад основана крепость Грозная, с 1870 года - город Грозный.

60 лет назад (1943) Президент США Франклин Делано Рузвельт (1882-1945) наградил группу советских моряков, участников проводки Северных морских [illegible] орденами "Морской крест" [illegible] заслуги".

"Валя, зачем ты обманула нас?!"



Эту фразу можно произнести по-разному. Даже с улыбкой - что было бы лучше всего. Но Коля Сухоруков произнес ее с горькой, с невероятно горькой обидой, как безжалостно обманутое дитя. Но - без слез! И очень тихо. За что я благодарен ему до сих пор.

Мы вместе служили срочную (три года) в телеметрическом расчете на космодроме под Тюратамом, который и по сей день по документам и во всеуслышание называют Байконуром. Нас вместе призвали в декабре шестьдесят второго, но порознь демобилизовали осенью шестьдесят пятого. Уезжая домой, я оставил свой ростовский адрес, пригласил всех в гости. Вернулся, отдышался, огляделся по сторонам. Дней через десять пришла телеграмма: "Кажется, еду. Колька". Встретились на вокзале. Сели в троллейбус. Быстро доехали. На остановке продавали цветы. Коля купил для моей мамы букет астр. Смушаясь, вручил. Умылся с дороги. Сели за стол. Мама достала Цимлянское, как гласила нарядная этикетка, "приготовленное старым казачьим способом". Очень праздничное, игристое, фантастически прекрасное вино! Но в конце застолья Коля почему-то загрустил и неожиданно вспомнил Валю Терешкову. "Валя, - сказал он тихо, - зачем ты обманула нас?!."

Вечером я посадил друга на автобус, и, грустный, он уехал в родной свой Кагальник.

А дело было в те дни так. Шел июнь шестьдесят третьего года, пятнадцатое число. Уже на орбите был Валерий Быковский. Уже стояла на старте новая многотонная махина "Восток-6". Солнце пекло без помех. На фермах обслуживания, высоко над рыжей, выгоревшей пустыней, нас обдувал горячий сухой ветер. Мы с Колькой ставили в тот день кислотные батареи - серебряные разъемы "папа-мама". Другие ребята вокруг занимались своими делами. Все вместе готовили комплексные - последние перед пуском - испытания. Вдруг к подножью ракеты подъехал огромный автобус. Из него выпорхнула группка девушек - все в военной форме, на погонах - одна маленькая звездочка: младший лейтенант.

- Микромайоры, что ли? - удивился Колька.

К девушкам подошел какой-то чин в широких лампасах, что-то сказал-приказал. Девчонки тут же юркнули, как ящерки, назад в автобус. И - по газам! Скоро вернулись. Все в легких летних платьях! Красавицы. Загляденье.

Стартовая команда - солдаты и офицеры - тем временем собралась внизу, у ракеты. Построились подковой - это была уже традиция: накануне полета нас знакомили с космонавтом. 13 июня - позавчера - был Быковский, сегодня - новенькая, Валя Терешкова. Биография безупречно-советская. Не замужем. Двадцати шести лет от роду, ноги стройные, худенькая, смущенная, ветер безжалостно треплет густые недлинные волосы.

- Дорогие мои! - говорит звонко, взволнованно. - Завтра - старт. Я готова. Я уверена: всё будет хорошо. Я обязательно вернусь к вам сюда и каждого из вас от души расцелую!

Вот оно - редкое мгновенье: без тормозов, душа нараспашку!

Мы дружно бьем в ладоши, радостно, дико гудим. А Колька еще и верит: да - вернется! Да - расцелует! А его - так крепче всех!

Всякий старт - смертельный риск. Или-или. Многие из тех, кто так славно подыграл Валентине, помнили октябрь шестидесятого. Тогда - без космонавта - во время работ на этом вот старте погибли 54 человека. Сразу - 54! Позже в госпиталях умирали еще - от отравления и ожогов.

Но требовались победы - любой ценой. Чтобы жизнерадостный, азартный Никита Сергеевич снова и снова показывал Америке свой могучий, свой непристойный кукиш. Он и Валю выбрал сам. И стала она шестой - среди наших. И первой - среди всех женщин. Терешок - по-смоленски мотылёк, бабочка. Первая в мире женщина-космонавт. Проработавшая космонавтом ровно 2 суток 22 часа и 50 минут. Ей этого хватило на всю жизнь.

Она не приехала к нам, как обещала. Милая, юная, почти наша ровесница... Честно сказать, я и не ждал ее. А Коля ждал. Ждал долго - до самого дембеля. Валя, зачем ты обманула его?

Валерий НАСТАВКИН

г. Ростов-на-Дону

Народный барометр

16 июня

○ 4.44 - 22.16 ○0.02 - 6.01
17-й лунный день.
Луна в Козероге.
День Луки ржаного, ветряного.
На Лукьяна не ложись спать рано, а примечай: откуда дует ветер.
"Лукьяновский" ветер неизменно приносит с собою ненастье.

17 июня

○ 4.44 - 22.16 ○0.48 - 7.21
18-й лунный день.
Луна в Водолее (4.44).
Митрофанов день.
Если погода теплая и ясная, зерно будет крупное.

18 июня

○ 4.44 - 22.17 ○1.17 - 8.49
19-й лунный день.
Луна в Водолее.
Дорофей.
Начинаются самые короткие (воробьиные) ночи - по 26 июня.

19 июня

○ 4.44 - 22.17 ○1.35 - 10.15
20-й лунный день.
Луна в Рыбах (10.01).
Илларион.
Пришел Илларион - сорняки с поля вон!

20 июня

○ 4.44 - 22.17 ○1.48 - 11.37
21-й лунный день.
Луна в Рыбах.
Федот.
Пора чистить хлева, скотные дворы, конюшни.

21 июня

○ 4.44 - 22.18 ☾1.58 - 12.56
Последняя четверть (18.47).
22-й лунный день.
Луна в Овне (19.08).
Фёдор Стратилат.
Стратилат грозами богат.

22 июня

○ 4.44 - 22.18 ☾2.06 - 14.11
23-й лунный день.
Луна в Овне.
Кириллов, Силантьев день. Марфа - рассадница.
День летнего солнцестояния.
Самый длинный день. Самая короткая ночь.
Пора запасать сено.

Метеопрогноз

В погоде - чередование...

На предстоящей неделе влияние циклонов сменится областью высокого давления. Ожидается чередование погоды с кратковременными грозовыми дождями и малооблачной. Ветер западный, с переходом на восточный, слабый и умеренный, со шквалистыми усилениями при грозах до 15-20 м/сек. Температура воздуха: ночью +9...+17°; днем +25...+30°.

Ручная работа

Шапка с козырьком

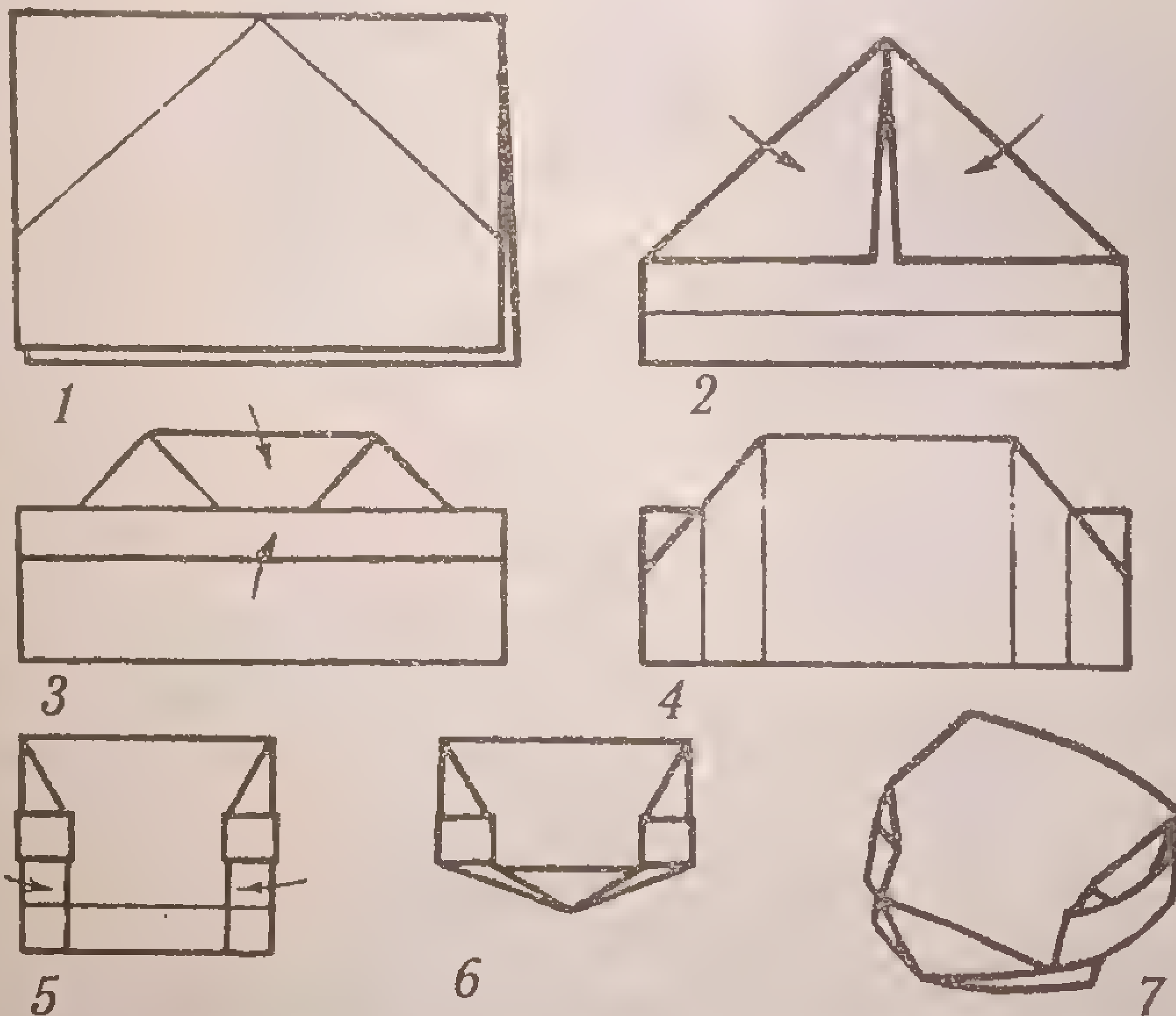
Во все времена ценилось умение работать руками. "Ручная работа!" - да, это звучит веско.

Сделаем своими руками шапочку с козырьком. Она предохранит вашу голову от палящих лучей набирающего силу солнца.

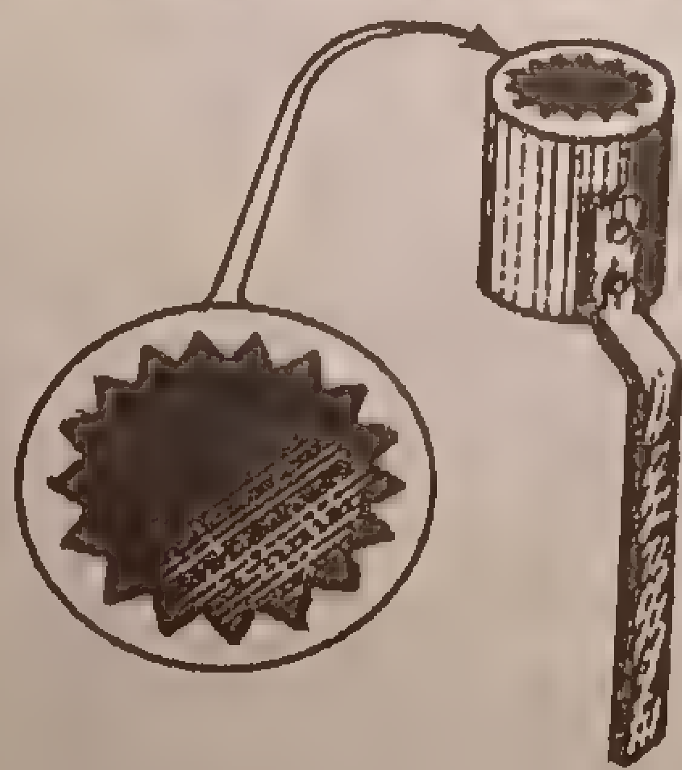
Возьмем газету большого формата. Сложим ее вдвое, положим перед собой на стол и согнем уголки с неразрезанной стороны на середину (рис. 1 и 2). Образовавшийся угол, разделив боковые стороны пополам, сгибаем вниз. Одну из двух нижних полосок складываем двумя перегибами вверх (рис. 3) и хорошо проглаживаем. Поворачиваем наше изделие гладкой стороной к себе (рис. 4) и складываем боковые стороны двумя перегибами. От величины сгибов зависит размер шапки (рис. 5). Потом складываем нижнюю полоску пополам, сгибаем уголки и вводим их в шель (рис. 6). Вводим левую руку внутрь нашего изделия, а правой сгибаем уголки шапки и закрепляем их за боковые полосы (рис. 7). Шапка готова!

Возможно, в первый раз она выйдет не совсем казистая, но стоит немного потренироваться, и все будет получаться играючи, легко и красиво.

Желаем успеха!



Такой удобный плодосъёмник



Он представляет собой консервную банку диаметром 10 см, в верхней крышке которой нарезаны зубцы. Банка прикреплена к алюминиевой трубке. Съемник подводят под ягоду - он особенно удобен для сбора вишни, сливы - и разрезом захватывают плодоножку. Легкое движение - и ягода в банке. Так она заполняется целиком и аккуратно освобождается.

Мал совет, да дорог!

♦ Чтобы получить помидоры покрупнее, часть цветков в кисти выщипывают. Через 30-40 дней после высадки рассады начинайте удалять нижние листья, которые выполнили свою роль. В неделю удаляйте 1-2 листа. Удалять листья лучше солнечным утром, чтобы ранка быстрее подсохла.

♦ Прогладив плёнку, вложенную между двумя газетами, получите листы, которые можно наклеить под обои для утепления садового домика.



Я к вам пишу...

Маленькие хитрости для огородников: срезанную ботву томатов (пасынки, нижние листья) залейте водой. Настаивайте сутки. Можно опрыскивать этим составом крестоцветные и тыквенные от различных вредителей. А если ботве дать закиснуть, то получится великолепная подкормка для любых культур.

От луковой мухи очень хорошо помогает полив холодной (колодезной) водой с обыкновенной солью.

Л.И.ФЕДОТОВА
ст-ца Кагальницкая, Ростовская обл.

Садоводу

Облепиха - выбираем сорт

Дар Катуни - сорт раннего срока созревания, зимостойкий, плоды мелкие, вкус умеренно кислый, урожайность очень высокая.

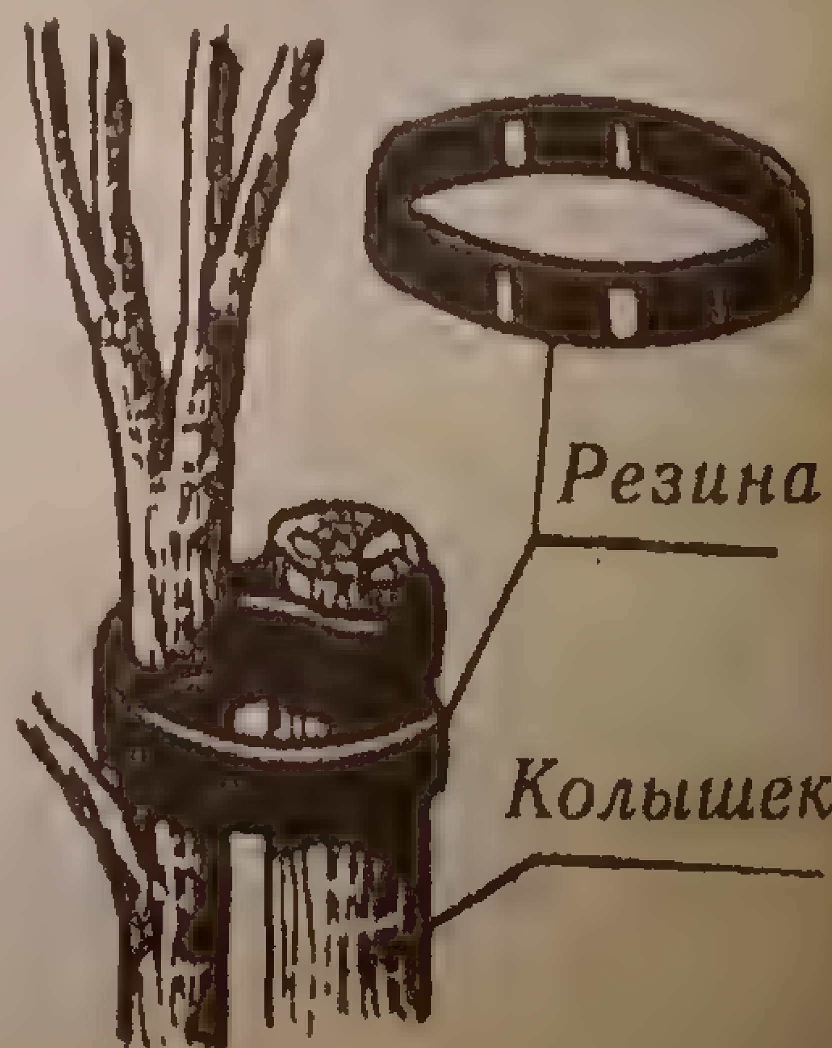
Золотой початок - сорт раннего срока созревания, зимостойкий, высокоурожайный. Кусты с компактной кроной.

Масляная - сорт раннего срока созревания, зимостойкий, урожайный. Кусты средних размеров.

Оранжевая - сорт среднего срока созревания, среднезимостойкий, урожайный. Плоды этого сорта собирать легче, чем других сортов.

Не нарушь питание!

Основная беда веревочных обвязок саженцев в том, что бечевка перетягивает кору и от этого нарушается питание деревца. Если саженец прикрепить к колышку с помощью резинового кольца так, как показано на рисунке, то растение не пострадает.



[illegible] рецепт

Окрошка уральская

3 картофелины, 4-5 редисок, 1 морковь, 150 г лука зеленого, 300 г квашеной капусты, 2 яйца, 1,3 л кваса хлебного, 0,7 л воды кипяченой, 2 ст. ложки сметаны, 1 ст. ложка сахара, 1 ч. ложка готовой горчицы, по вкусу соль.

Отваренные овощи очищают, нарезают кубиками, смешивают с отжатой и мелко нарубленной квашеной капустой и кладут в заправленный квас (мелко нарезанные белки сваренных вкрутую яиц, желтки, растертые с частью сметаны, горчицей, сахаром и солью, разведенные квасом). Перед подачей в окрошку кладут сметану и посыпают зеленым луком.

Щи свежие с перловой крупой

500 г свежей капусты, 3-4 ст. ложки перловой крупы, а остальные продукты как для всех щей.

Варить щи как обычно, но за 15 минут до конца варки засыпать перловую крупу, предварительно распаренную почти до готовности. При подаче заправить сметаной и мелко нарезанной зеленью петрушки и укропа.

Мал совет, да дорог!

• Уменьшить число мух в летней кухне на садовом участке можно с помощью нехитрого приспособления: в литровую банку налейте прокисший мясной или рыбный бульон и вставьте воронку, свернутую из бумаги.

• Красить изгородь из металлической сетки или прутьев лучше всего вдвоем с двух сторон одновременно. При таком способе окраски не остается непрокрашенных мест и исключаются потёки.

• Не красьте решетку кистью - большая часть краски попадет не на решетку, а на землю. В таких случаях лучше воспользоваться войлочным роликом, который не только сэкономит краску, но и обеспечит отличное качество работы.

Хотите - верьте...

* Новую иголку дарить - к бедности, обязательно нужно вдеть в нее нитку.

* Найти иголку на полу - к домашней ссоре. Чтобы избежать ее, необходимо ту иголку переломить и бросить в щель на полу.

* Найденную иголку или что-нибудь острое нельзя поднимать, если оно лежит острием к нашедшему.

* Кто любит красть иголки, тот должен помнить, что на том свете заставят его душу пролезть сквозь игольные ушки украденных иголок - даже в том случае, когда чело[illegible]ек и не имел других грехов. Если душа не [illegible] в игольные ушки, то она будет му[illegible] до тех пор, пока не истончится [illegible] ушка.



Язык жестов

Кто будет спорить, что он красноречив?! Не сказав ни слова, вы можете дать понять собеседнику, что заинтересовались им, и вызвать ответный импульс.

Научитесь улыбаться озорно и немного застенчиво. Этим искусством в совершенстве владела принцесса Диана.

Когда на вас смотрит мужчина, бросьте на него мимолетный взгляд краем глаза. Затем отведите взгляд словно ваше возбуждение оказалось слишком велико. На мужчин такой прием действует безотказно. Изредка поглаживайте цепочку на шее или серьгу. Если это делать часто, может возникнуть впечатление, что вы взволнованы. Проведите пальцем по краешку бокала. Сделайте это медленно, как бы в задумчивости. При этом смотреть на мужчину не рекомендуется. Касайтесь собеседника. Прикосновение возбуждает всех.

Кому за сорок

"И вечная весна!.."

(Продолжение. Начало см. № 23).

Не делайте понапрасну гримас! Они усиливают уже наметившиеся морщины. Привыкайте следить за собой: не опускаете ли вы уголки губ, не стискиваете ли их. Эти непроизвольные, ненужные движения губ со временем приводят сначала к появлению незаметных морщин, а потом и глубоких.

Чистите свою кожу! Сделайте сначала ей "парную". Для этого вы на пять минут наклоняетесь над кастрюлей с кипящей водой. Голову покрываете большим махровым полотенцем, плотно укутываетесь им со всех сторон, не упуская пар. В воде не забудьте развести немного ромашки. Часть стекающего пота снимайте марлей, но полностью не вытирайте. После этого толстым слоем нанесите на всё лицо (кроме глаз и мест вокруг них) маску. Вот ее рецепт: добавьте немного воды в чашечку с кукурузной мукой. Смесь размешайте пальцами и круговыми движениями нанесите на лицо и шею. Ваша кожа очистится и станет мягкой. Снимают маску с помощью тампона из ваты, пропитанного водой комнатной температуры.

(Продолжение следует).

Зима спросит, что лето припасло

Укроп для приправ

Для заготовки впрок пригодны молодые побеги свежесобранного укропа.

Свежий молодой укроп перебрать, промыть, подвесить для просушки. Затем отрезать и удалить грубые и толстые черешки и стебли, разрезать на кусочки длиной 0,5-1 см, выложить на белую чистую бумагу, сушить в тени в течение дня, вороша слой через каждые 30 минут. Просушенный укроп уложить в сухие банки, укупорить герметически полиэтиленовыми крышками, хранить в сухом темном месте. Таким же способом можно сушить листья петрушки и сельдерея.

Пряная зелень

Пряная зелень (базилик, чабер, эстрагон, майоран, розмарин, мелисса, мята, тимьян) очень быстро вянет. Ее необходимо обрабатывать и подготавливать к сушке в день сбора. Зелень разложить тонким слоем на противне. Первые 2-3 часа сушить при температуре 35-40. После того, как она подвянет, температуру можно повысить до 50С (для петрушки до 65-70). Духовка должна быть приоткрыта. Чтобы зелень сохла равномерно, необходимо делать перерывы прогревания в духовке на 3-4 часа.

Вопрос - ответ

Я живу в селе и держу корову. Расскажите, пожалуйста, о лейкозе животных. Можно ли выгонять больную корову на пастбище в общественное стадо?

Н.С.ВОРОНИНА,
Кашарский р-н, Ростовская обл.

Лейкозы животных, *белокровие, лейкемия*, - всё это опухолевые заболевания кроветворной ткани. Различают множество форм лейкоза животных. Диагноз ставят на основании исследования крови, на выявлении вируса или антител к нему и т. д. Лечение лейкоза животных считается нерациональным. **Выгонять больную корову в общественное стадо категорически запрещено.** За этим должны строго следить соответствующие ветеринарные службы хозяйств и районов.

Косточки – в бутылку!



Удалять косточки из вишен нетрудно, но утомительно. Раздражает и то, что косточки отскакивают далеко в сторону, пачкая вещи. Как быть? Укрепите стандартную вишнечистку на бутылке с широким горлышком, а в резиновой прокладке между вишнечисткой и горловиной бутылки сделайте вырез диаметром 8-11 мм. Косточки будут с каплями сока [illegible] в бутылку, а [illegible] отверстие [illegible] пропусти[illegible]

Календарь здоровья

16 июня. Остерегайтесь переохлаждения организма – возможны заболевания дыхательных путей, обострения бронхиальной астмы, появление кожных сыпей.

Вероятны боли ревматического или невралгического характера.

Пейте достаточное количество жидкостей, не допускайте запоров.

Не рекомендуется назначать на этот день операции на зубах, костях, печени, селезенке, поджелудочной железе и на любых опухолях.

17 июня. Уязвимы кровеносная система, глаза, ноги. Не ходите долго пешком, не будьте целый день на ногах. Операции на нижних конечностях нежелательны.

Возможна общая слабость в области половых органов.

Старайтесь не волноваться по мелочам – ваша нервная система сегодня особенно напряжена. Вечером обязательно устройте себе отдых.

Противопоказаны воздушные ванны.

18 июня. Неблагоприятная для самочувствия ночь, особенно с 2.00 до 4.00.

19 июня. Неблагоприятный для самочувствия день, особенно с 11.00 до 16.00. Резко снижается иммунитет к инфекционным и воспалительным заболеваниям, особенно у детей (ветряная оспа, корь, псориаз, фурункулез и т.п.). Нервные расстройства могут стать причиной кошмарных сновидений, судорог нижних конечностей.

Не перегружайте печень! Желательно пить больше жидкостей (кому это, разумеется, не противопоказано).

20 июня. Действительны рекомендации двух предыдущих дней. Кроме того, ослаблены почки, пищеварительная и лимфатическая системы.

Нельзя трогать бородавки - существует опасность сепсиса (заражения крови).

21 июня. Неблагоприятный для самочувствия день, особенно с 18.00 до 24.00. Возможны проявления хронических заболеваний, резкая смена настроения. Не перегружайте головной мозг и глаза.

Сегодня и завтра не следует удалять без острой необходимости зубы.

22 июня. Вероятны спазмы сосудов, судороги, отеки голеностопных суставов.

Напоминаем: из-за повышенной солнечной радиации всю неделю не следует загорать. Доброго вам самочувствия!

15 июня - День медицинского работника



Слабое звено службы здоровья

Хотелось бы, чтобы меня поняли правильно: я вовсе не о возврате к прошлому. Отнюдь! Но очевидно же, что мы с водой умудрились выплеснуть младенца, пишет И.Краснопольская в “Российской газете”. **Мы утрачиваем (или уже утратили?) профилактическое направление в охране здоровья.** И растет смертность среди трудоспособного населения, растет число поздно выявленных недугов, на первый план выходят хронические заболевания, потому как поликлиники, их специалисты перестали “отлавливать” острые процессы. Ушли (тоже за ненадобностью?) стационары на дому. Если бы сегодня Хиллари Клинтон вздумала реформировать здравоохранение США, она не стала бы брать нашу сегодняшнюю модель. А вот та, которая была, весьма интересовала жену президента...

Как только поликлиники перестали быть основным звеном службы здоровья, открыли свои двери всяческие ведомственные лечебницы. Лечись где угодно! Но за деньги. Денег нет? Помните, как говорил незабвенный вождь? Нет человека - нет проблемы. Нет денег - нет здоровья...

Неприемлемая в гуманном, демократическом обществе позиция!

Между прочим, в благополучной, капиталистической Великобритании на долю платного здравоохранения приходится не более 10 %.

Точно так и в других европейских странах. И пациенты отдают предпочтение государственным, а не платным учреждениям.

Постоянно говорится о том, что все беды от плохого финансирования медицинских учреждений, от того, что не срабатывает система обязательного медицинского страхования, что хорошие специалисты бегут из поликлиник, потому как есть возможность зарабатывать большие деньги в коммерческих структурах. Многие беды. Но не все. Все-таки рискну утверждать, что если бы с тех же поликлиник был настоящий спрос, то, как знать, может, слабое звено службы здоровья снова стало бы сильным.

За рубежом

Жизнь – без ингалятора!

Миллионы людей, страдающих от бронхиальной астмы, скоро получат возможность жить полноценно. Такой шанс им подарит новая вакцина, которая получена группой английских исследователей.

Специалисты рассчитывают, что вакцина эта станет доступной в течение ближайших пяти лет и кардинально изменит жизнь не менее трех миллионов человек.

Лекарство постепенно уменьшает чувствительность иммунной системы к различным факторам, вызывающим аллергическую реакцию. В перспективе ученые надеются полностью “отключить” механизм астмы.

Как работает препарат? Пациентам делают инъекции минимальной дозы вещества, которое вызывает у них аллергическую реакцию. И это стимулирует работу иммунной системы, дает организму мощный толчок к задействованию естественных защитных сил.

Новая диагностика диабета

Метод “бескровного” диагностирования этого тяжелого заболевания разработали японские компании “Тошиба” и “Сисмекс”.

Созданное ими устройство представляет собой небольшую коробочку, которая надевается на запястье подобно наручным часам. Оно посылает слабый электрический импульс, в результате чего на поверхности кожи выделяется небольшое количество тканевой жидкости. Анализ содержания в ней сахара дает возможность судить не только о наличии или отсутствии диабета, но и о тенденциях в состоянии здоровья пациента.

Таким образом отпадает необходимость сдавать болезненные анализы крови, а это некоторым больным приходится делать по нескольку раз в сутки.

“Тошиба” рассчитывает на большой успех нового прибора. Ведь в мире от диабета страдают около 170 млн человек. К 2030 г. их число, по прогнозам врачей, возрастет до 370 млн человек!

Интересно, а когда же чудесный японский прибор станет доступным для россиян?..

Лечебный квас из ... крапивы

Хорошо промытые молодые побеги крапивы двудомной (длиной не более 15 см) измельчите и заполните ими половину 3-литрового баллона. Всыпьте 2 ст. ложки сахара, залейте кипяченой водой, остывшей до комнатной температуры. Горлышко банки обвяжите марлей и поставьте в темное место. Обычно через трое суток квас готов.

Напиток не только богат поливитаминами, хорошо утоляет жажду, но и особенно полезен при *атеросклерозе, ревматизме, геморрое, расстройствах желудочно-кишечного тракта, запорах, нефрите, диабете, а также как легкое мочегонное средство (необходимое прежде всего для гипертоников).*

Понедельник, 16 июня

1

12.00, 15.00, 18.00, 02.00 Новости
12.15 Худ.фильм "ФРОНТ БЕЗ ФЛАНГОВ", 1 серия
14.00 Док. детектив "Теорема Ферма для следователей"
14.30 Путешествия натуралиста
15.20 Сканер
15.55 Док. сериал "Живая природа"
17.00 Большая стирка
18.30 Шутка за шуткой
19.00 Жди меня
20.00 Кто хочет стать миллионером?
21.00, 23.30 Время
21.40 Сериал "ПЯТЫЙ УГОЛ"
22.45 Док.фильм "Личная жизнь Валентины Терешковой"
00.00 Теория невероятности
00.30 Формула власти
01.00 Апология
02.15 Сериал "ТЫСЯЧЕЛЕТИЕ"

РОССИЯ

08.45 Худ.фильм "С НОВЫМ ГОДОМ!"
10.30, 13.15, 16.45 "Экспертиза"
10.35, 17.20, 19.50, 04.50 Дежурная часть
11.00, 14.00, 17.00, 20.00, 23.00, 05.00 Вести
11.20 Короткое замыкание
12.20 Вести недели
13.30 Неделя в городе
14.20 Что хочет женщина
15.10 Сериал "МОСКОВСКИЕ ОКНА"
16.15 Честный детектив
17.50, 01.45 Дорожный патруль
18.05 Вести-спорт
18.20, 20.30 Вести-Москва
18.50 Сериал "КОМИССАР РЕКС"
20.50 Спокойной ночи, малыши!
20.55 Сериал "ГЛАВНЫЕ РОЛИ"
21.55 Сериал "МАРШ ТУРЕЦКОГО"
23.20 Худ.фильм "КОМАНДИР ВЗВОДА"
01.20 Футбол России
02.00 Для Москвы и Московской области канал заканчивает вещание в 2.00
02.00 Худ.фильм "РАСПЛАТА"
03.50 Канал "Евроньюс"

НТВ

06.00 Утро на НТВ
08.45 Сериал "КЛАН СОПРАНО"
10.00, 12.00, 15.00, 17.00, 19.00, 00.25 Сегодня
10.20 Погода на завтра
10.25 Намедни
12.30 Страна советов
13.35 Сериал "КУРОРТНЫЙ РОМАН"
14.45 Криминал
15.35 Принцип "Домино"
17.30 Женский взгляд
18.10 Внимание: розыск!
19.35, 23.15 Сериал "УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ"
20.45 Сериал "ДАЛЬНОБОЙЩИКИ"
22.00 Страна и мир
22.30 Сериал "СЕКС В БОЛЬШОМ ГОРОДЕ"
00.45 Гордон

ТНТ

06.00, 09.00 Док. сериал "Путешествия с Национальным Географическим Обществом"
07.00, 07.25, 07.50, 08.10, 11.55, 12.30, 12.50 Мультфильмы
08.30, 13.30 ТВ-Клуб
08.45 Медицинское обозрение
10.05 Худ.фильм "ДОРОГА"
13.15 Наши песни
14.00, 02.20 Сериал "МАЙАМИ СЭНДС"
15.00, 19.00 Служба Личных Новостей
15.30 Сериал "ЖЕНСКИЕ ШАЛОСТИ"
16.00 Сериал "НА КРАЮ ВСЕЛЕННОЙ - 3"
17.00, 20.00, 23.35 Окна
18.00, 01.20 Бремя денег
19.30, 23.05 Москва: инструкция по применению
21.00 Худ.фильм "СКИППИ"
00.35 Империя страсти

Вторник, 17 июня

1

06.00 Доброе утро
09.00, 12.00, 15.00, 18.00, 02.00 Новости
09.15, 19.00 Сериал "ЗЕМЛЯ ЛЮБВИ, ЗЕМЛЯ НАДЕЖДЫ"
10.05 Сериал "СЕРДЦА ТРЕХ"
11.05 Шутка за шуткой
11.35 Мультфильм
12.15 Худ.фильм "ФРОНТ БЕЗ ФЛАНГОВ", 2 серия
14.00 Теория невероятности
14.30 Формула власти
15.20 Док. сериал "Дикие штучки"
16.00 Сериал "ФАТАЛИСТЫ"
17.00 Большая стирка
18.30 Док.фильм "Гренада Михаила Светлова"
20.00 Основной инстинкт
21.00, 23.30 Время
21.40 Сериал "ПЯТЫЙ УГОЛ"
22.45 Док.фильм "Личная жизнь Валентины Терешковой"
00.00 На футболе
00.30 Русский экстрим
01.00 Апология
02.15 Сериал "ТЫСЯЧЕЛЕТИЕ"

РОССИЯ

05.45 Для Москвы и Московской области канал начинает вещание в 7.00
05.45 Доброе утро, Россия
08.45, 20.55 Сериал "ГЛАВНЫЕ РОЛИ"
09.40, 21.55 Сериал "МАРШ ТУРЕЦКОГО"
10.40, 17.20, 19.50, 04.50 Дежурная часть
11.00, 14.00, 17.00, 20.00, 23.00, 05.00 Вести
11.20 Короткое замыкание
12.20 Сериал "МЯТЕЖ НА "БАУНТИ"
13.15 Экспертиза
13.30 Колоссальное хозяйство
13.45, 18.20, 20.30 Вести-Москва
14.20 Что хочет женщина
15.10 Сериал "МОСКОВСКИЕ ОКНА"
16.10 Всероссийский конкурс "Мой дом. Мой город. Моя страна", 1 часть
17.50, 02.00 Дорожный патруль
18.05 Вести-спорт
18.50 Сериал "КОМИССАР РЕКС"
20.50 Спокойной ночи, малыши!
23.20 Худ.фильм "ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ"
02.15 Сериал "СЕТЬ"
03.05 Сериал "ДЖИВС И ВУСТЕР"
03.55 Канал "Евроньюс"

НТВ

06.00 Утро на НТВ
08.45, 20.45 Сериал "ДАЛЬНОБОЙЩИКИ"
10.00, 12.00, 15.00, 17.00, 19.00, 00.25 Сегодня
10.20 Погода на завтра
10.25 Внимание: розыск!
11.10 Растительная жизнь
12.30 Страна советов
13.35 Сериал "КУРОРТНЫЙ РОМАН"
14.45 Криминал
15.35 Принцип "Домино"
17.30 Сериал "СКОРАЯ ПОМОЩЬ"
18.25 Док. сериал "Преступление и наказание"
19.35, 23.15 Сериал "УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ"
22.00 Страна и мир
22.30 Сериал "СЕКС В БОЛЬШОМ ГОРОДЕ"
00.50 Гордон
01.50 Сериал "ДОКТОР"

ТНТ

06.00, 09.00 Док. сериал "Путешествия с Национальным Географическим Обществом"
07.00, 07.25, 07.50, 08.10, 12.10, 12.30, 12.50 Мультфильмы
08.30 Мамина школа
10.05 Худ.фильм "СКИППИ"
13.15 Наши песни
13.30 ТВ-клуб
14.00, 02.20 Сериал "МАЙАМИ СЭНДС"
15.00, 19.00 Служба Личных Новостей
15.30 Сериал "ЖЕНСКИЕ ШАЛОСТИ"
16.00 Сериал "НА КРАЮ ВСЕЛЕННОЙ - 3"
17.00, 20.00, 23.35 Окна
18.00, 01.25 Запретная зона
19.30, 23.05 Москва: инструкция по применению
21.00 Худ.фильм "ТАЙНЫЙ БРАК"
00.40 Империя страсти

Среда, 18 июня

1

06.00 Доброе утро
09.00, 12.00, 15.00, 18.00, 02.00 Новости
09.15, 19.00 Сериал "ЗЕМЛЯ ЛЮБВИ, ЗЕМЛЯ НАДЕЖДЫ"
10.05 Сериал "СЕРДЦА ТРЕХ"
11.05 Док.фильм "Гренада Михаила Светлова"
11.35 Мультфильм
12.15 Худ.фильм "ФРОНТ ЗА ЛИНИЕЙ ФРОНТА", 1 серия
14.00 Русский экстрим
14.30 Док.фильм "Тайна бессмертия"
15.20 Док. сериал "Дикие штучки"
15.55 Худ.фильм "ФАТАЛИСТЫ", 2 серия
17.00 Большая стирка
18.30 Смехопанорама
20.00 Слабое звено
21.00, 23.30 Время
21.40 Сериал "ПЯТЫЙ УГОЛ"
22.45 Док.фильм "Агент, которому верил Сталин"
00.00 Подводный мир Андрея Макаревича
00.30 Сканер
01.00 Апология
02.15 Сериал "ТЫСЯЧЕЛЕТИЕ"

РОССИЯ

05.45 Доброе утро, Россия
08.45, 20.55 Сериал "ГЛАВНЫЕ РОЛИ"
09.40, 21.55 Сериал "МАРШ ТУРЕЦКОГО"
10.40 Дежурная часть
11.00, 14.00, 17.00, 20.00, 23.00, 05.00 Вести
11.20 Короткое замыкание
12.20 Сериал "МЯТЕЖ НА "БАУНТИ"
13.15 Экспертиза
13.30 Москва-Минск
13.45, 20.30 Вести-Москва
14.20 Что хочет женщина
15.10 Сериал "МОСКОВСКИЕ ОКНА"
16.10 Всероссийский конкурс "Мой дом. Мой город. Моя страна", 2 часть
17.20 Футбол. Чемпионат России. "Динамо" (Москва) - "Черноморец" (Новороссийск)
19.05 Сериал "КОМИССАР РЕКС"
20.50 Спокойной ночи, малыши!
23.20 Худ.фильм "СНАЙПЕР"
01.25 Дорожный патруль
01.40 Сериал "СЕТЬ"
02.30 Сериал "ДЖИВС И ВУСТЕР"
03.20 Канал "Евроньюс"

НТВ

06.00 Утро на НТВ
08.45, 20.45 Сериал "ДАЛЬНОБОЙЩИКИ"
10.00, 12.00, 15.00, 17.00, 19.00, 00.25 Сегодня
10.20 Погода на завтра
10.25 Док. сериал "Преступление и наказание"
11.00 Кулинарный поединок
12.30 Страна советов
13.30 Сериал "КУРОРТНЫЙ РОМАН"
15.35 Принцип "Домино"
17.30 Сериал "СКОРАЯ ПОМОЩЬ"
18.25 Чистосердечное признание
19.35, 23.15 Сериал "УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ"
22.00 Страна и мир
22.30 Сериал "СЕКС В БОЛЬШОМ ГОРОДЕ"
00.50 Гордон
01.50 Сериал "ДОКТОР"

ТНТ

06.00, 09.00 Док. сериал "Путешествия с Национальным Географическим Обществом"
07.00, 07.25, 07.50, 08.10, 12.10, 12.30, 12.50 Мультфильмы
08.30 Ваше здоровье
08.45, 13.30 ТВ-Клуб
10.05 Худ.фильм "ТАЙНЫЙ БРАК"
13.15 Наши песни
14.00, 02.30 Сериал "МАЙАМИ СЭНДС"
15.00, 19.00 Служба Личных Новостей
15.30 Фигли-Мигли
16.00 Сериал "НА КРАЮ ВСЕЛЕННОЙ - 3"
17.00, 20.00, 23.45 Окна
18.00, 01.30 Бремя денег
19.30, 23.15 Москва: инструкция по применению
21.00 Худ.фильм "НАКОНЕЦ ПОД ВЕНЕЦ"
00.45 Империя страсти

Четверг, 19 июня

1

06.00 Доброе утро
09.00, 12.00, 15.00, 18.00, 02.00 Новости
09.15, 19.00 Сериал "ЗЕМЛЯ ЛЮБВИ, ЗЕМЛЯ НАДЕЖДЫ"
10.05 Сериал "СЕРДЦА ТРЕХ"
11.05 Смехопанорама
11.35 Мультфильм
12.15 Худ.фильм "ФРОНТ ЗА ЛИНИЕЙ ФРОНТА", 2 серия
14.00 Подводный мир Андрея Макаревича
14.30 Сканер
15.20 Док. сериал "Дикие штучки"
15.55 Худ.фильм "ФАТАЛИСТЫ", 3 серия
17.00 Большая стирка
18.30 Сами с усами
20.00 Основной инстинкт
21.00, 23.30 Время
21.40 Сериал "ПЯТЫЙ УГОЛ"
22.45 Человек и закон
00.00 Крылья: высший пилотаж
00.30 Гении и злодеи
01.00 Апология
02.15 Сериал "ТЫСЯЧЕЛЕТИЕ"

РОССИЯ

05.45 Доброе утро, Россия
08.45, 20.55 Сериал "ГЛАВНЫЕ РОЛИ"
09.40, 21.55 Сериал "МАРШ ТУРЕЦКОГО"
10.40, 17.20, 19.50, 04.50 Дежурная часть
11.00, 14.00, 17.00, 20.00, 23.00, 05.00 Вести
11.20 Короткое замыкание
12.20 Сериал "МЯТЕЖ НА "БАУНТИ"
13.15 Экспертиза
13.30 Вся Россия
13.45, 18.20, 20.30 Вести-Москва
14.20 Что хочет женщина
15.10 Сериал "МОСКОВСКИЕ ОКНА"
16.10 Всероссийский конкурс "Мой дом. Мой город. Моя страна", 3 часть
17.50, 01.55 Дорожный патруль
18.05 Вести-спорт
18.50 Сериал "КОМИССАР РЕКС"
20.50 Спокойной ночи, малыши!
23.20 Худ.фильм "ВИНОВЕН ПО ПОДОЗРЕНИЮ"
01.25 Синемания
02.15 Сериал "СЕТЬ"
03.05 Сериал "ДЖИВС И ВУСТЕР"
03.55 Канал "Евроньюс"

НТВ

06.00 Утро на НТВ
08.45, 20.45 Сериал "ДАЛЬНОБОЙЩИКИ"
10.00, 12.00, 15.00, 17.00, 19.00, 00.25 Сегодня
10.20 Погода на завтра
10.25 Чистосердечное признание
11.00 Квартирный вопрос
12.30 Страна советов
13.30 Сериал "КУРОРТНЫЙ РОМАН"
15.35 Принцип "Домино"
17.30 Сериал "СКОРАЯ ПОМОЩЬ"
18.25 Очная ставка
19.35, 23.15 Сериал "УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ"
22.00 Страна и мир
22.30 Сериал "СЕКС В БОЛЬШОМ ГОРОДЕ"

[illegible]
[illegible] Сериал "ДОКТОР"
[illegible] Кома



06.00, 09.00 Док. сериал "Путешествия с Национальным Географическим Обществом"
07.00, 07.25, 07.50, 08.10, 12.30, 12.50 Мультфильмы
08.30, 13.30 ТВ-Клуб
10.05 Худ.фильм "НАКОНЕЦ ПОД ВЕНЕЦ"
13.15 Наши песни
14.00, 02.15 Сериал "МАЙАМИ СЭНДС"
15.00, 19.00 Служба Личных Новостей
15.30 Фигли-Мигли
16.00 Сериал "НА КРАЮ ВСЕЛЕННОЙ - 3"
17.00, 20.00, 23.30 Окна
18.00, 01.15 Запретная зона
19.30, 23.00 Москва: инструкция по применению
21.00 Худ.фильм "КЕВИН И ПЕРРИ УДЕЛЫВАЮТ ВСЕХ"
00.30 Империя страсти

Пятница, 20 июня



06.00 Доброе утро
09.00, 12.00, 15.00, 18.00, 02.00 Новости
09.15, 19.00 Сериал "ЗЕМЛЯ ЛЮБВИ, ЗЕМЛЯ НАДЕЖДЫ"
10.10 Сериал "СЕРДЦА ТРЕХ"
11.10 Сами с усами
11.40 Сериал "ТВИНИСЫ"
12.15 Худ.фильм "ФРОНТ В ТЫЛУ ВРАГА", 1 серия
13.40 Непутевые заметки
14.00 Крылья: высший пилотаж
14.30 Гении и злодеи
15.20 Док. сериал "Дикие штучки"
15.50 Худ.фильм "ФАТАЛИСТЫ", 4 серия
17.00 Большая стирка
18.30 Док.фильм "Владимир Этуш"
20.00 Кто хочет стать миллионером?
21.00, 23.30 Время
21.40 Сериал "ПЯТЫЙ УГОЛ"
22.45 Открытие XXV Московского международного кинофестиваля
00.00 Идолы
00.30 История Московского кинофестиваля
01.00 Апология
02.15 Сериал "ТЫСЯЧЕЛЕТИЕ"



05.45 Доброе утро, Россия
08.45 Сериал "ГЛАВНЫЕ РОЛИ"
09.40, 20.55 Сериал "МАРШ ТУРЕЦКОГО"
10.40 17.20, 19.50 Дежурная часть
11.00, 14.00, 17.00, 20.00, 05.00 Вести
11.20 [illegible]роткое замыкание
12.20 Сериал "МЯТЕЖ НА "БАУНТИ"
13.1[illegible] Экспертиза
13.[illegible] Мусульмане
13.45, 18.20, 20.30 Вести-Москва
14.20 Что хочет женщина
15.10 Сериал "МОСКОВСКИЕ ОКНА"
16.10 Всероссийский конкурс "Мой дом. Мой город. Моя страна", финал
[illegible] 01.40 Дорожный патруль
[illegible] Вести [illegible]
[illegible] Сериал "КОМИССАР РЕКС"
[illegible]

23.00 Встреча В.В. Путина с участниками конкурса "Мой дом. Мой город. Моя страна"
23.45 Худ.фильм "ОНИ ЖИВЫ"
01.50 Горячая десятка
02.50 Сериал "СЕТЬ"
03.45 Сериал "ДЖИВС И ВУСТЕР"
04.30 Канал "Евроньюс"



06.00 Утро на НТВ
08.45 Сериал "ДАЛЬНОБОЙЩИКИ"
10.00, 12.00, 15.00, 17.00, 19.00 Сегодня
10.20 Погода на завтра
10.25 Совершенно секретно
11.15 Без рецепта
12.30 Страна советов
13.30 Сериал "КУРОРТНЫЙ РОМАН"
15.35 Принцип "Домино"
17.30 Сериал "СКОРАЯ ПОМОЩЬ"
18.25 Кома
19.35 Свобода слова
20.55 Худ.фильм "ОГНЕННЫЙ ЛИС"
23.25 Профессиональный бокс: Заб Джуда против Джуниора Виттера
00.30 Худ.фильм "ЛОВЕЦ СОЛНЦА"



06.00, 09.00 Док. сериал "Путешествия с Национальным Географическим Обществом"
07.00, 07.25, 07.50, 08.10, 12.05, 12.30, 12.50 Мультфильмы
08.30 Русская усадьба
10.05 Худ.фильм "КЕВИН И ПЕРРИ УДЕЛЫВАЮТ ВСЕХ"
13.15 Наши песни
13.30 ТВ-клуб
14.00, 03.00 Сериал "МАЙАМИ СЭНДС"
15.00, 19.00 Служба Личных Новостей
15.30 Фигли-Мигли
16.00 Сериал "НА КРАЮ ВСЕЛЕННОЙ - 3"
17.00, 20.00, 00.15 Окна
18.00, 02.00 Бремя денег
19.30, 23.45 Москва: инструкция по применению
21.00 Худ.фильм "КТО Я?"
01.15 Империя страсти

Суббота, 21 июня



06.00 Доброе утро
09.00, 12.00, 15.00, 18.00 Новости
09.15, 19.00 Сериал "ЗЕМЛЯ ЛЮБВИ, ЗЕМЛЯ НАДЕЖДЫ"
10.05 Сериал "СЕРДЦА ТРЕХ"
11.05 Док.фильм "Владимир Этуш"
11.35 Мультфильм
12.15 Худ.фильм "ФРОНТ В ТЫЛУ ВРАГА", 2 серия
14.00 Путешествия натуралиста
14.30 Идолы
15.20 Худ.фильм "ВТОРЖЕНИЕ"
17.00 Большая стирка
18.30 Док. детектив "Семья душегубов"
19.50 Поле чудес
21.00 Время
21.30 Творческий вечер Александра Абдулова
23.05 Худ.фильм "КАЗИНО"
02.15 Худ.фильм "ВОСКРЕСНАЯ НОЧЬ"



05.45 Доброе утро, Россия
08.40 Золотой ключ

09.05 Сериал "МАРШ ТУРЕЦКОГО"
11.00, 14.00, 17.00, 20.00, 05.00 Вести
11.20 Сериал "ПУАРО АГАТЫ КРИСТИ"
13.15 Клуб сенаторов
14.20 Моя семья
15.15 Комната смеха
16.15 Синемания
16.45 Экспертиза
17.20 Сам себе режиссер
18.20, 20.30 Вести-Москва
18.50 Аншлаг
19.50 Дежурная часть
20.50 Спокойной ночи, малыши!
20.55 Худ.фильм "ВХОД ЧЕРЕЗ ОКНО"
23.30 Худ.фильм "ЖИЗНЬ ЭТОГО ПАРНЯ"
01.45 Дорожный патруль
02.05 Сериал "КЛОУН"
02.55 Канал "Евроньюс"



06.00 Утро на НТВ
08.55 Совершенно секретно
10.00, 12.00, 15.00, 17.00 Сегодня
10.20 Погода на завтра
10.25 Кома
11.00 Кулинарный поединок
11.55 Спорт-лото "6 из 49"
12.30 Страна советов
13.30 Худ.фильм "СЛУЧАЙ В КВАДРАТЕ 36-80"
15.35 Принцип "Домино"
17.30 Худ.фильм "БОЛЬШАЯ НЯНЯ - 2"
19.00 Док. сериал "Новейшая история"
19.50 Сериал "АГЕНТ НАЦИОНАЛЬНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ"
21.00 Личный вклад
22.00 Худ.фильм "ФАКТОР ХОЛОДА"
00.05 Все сразу!
00.40 Худ.фильм "ЛЮБОВНИК ЛЕДИ ЧАТТЕРЛЕЙ"



06.00, 09.00 Док. сериал "Путешествия с Национальным Географическим Обществом"
07.00, 07.25, 07.50, 08.10, 12.50 Мультфильмы
08.30, 13.30 ТВ-Клуб
10.05 Худ.фильм "КТО Я?"
13.15 Наши песни
14.00, 02.25 Сериал "МАЙАМИ СЭНДС"
15.00, 19.00 Служба Личных Новостей
15.30 Фигли-Мигли
16.00 Сериал "НА КРАЮ ВСЕЛЕННОЙ - 3"
17.00, 20.00, 23.45 Окна
18.00, 01.30 Запретная зона
19.30, 23.15 Москва: инструкция по применению
21.00 Худ.фильм "ЧЕЛОВЕК С ДОЖДЕМ В БОТИНКАХ"
00.45 Империя страсти

Воскресенье, 22 июня



06.00, 07.00, 10.00, 14.00 Новости
06.10, 07.10 Худ.фильм "РАЗВЕДЧИКИ" (с продолжением)
07.50 Сериал "ТВИНИСЫ"
08.10 Служу Отчизне!
08.35, 16.35 Ералаш
08.50, 13.35 Мультфильмы
09.10 В мире животных
10.10 Непутевые заметки
10.30 Пока все дома
11.05 Дог-шоу
11.50 Док. сериал "Тайны забытых побед"
12.20 Клуб путешественников
13.05 Умницы и умники
14.20 Властелин вкуса
15.10 Док.фильм "Шаолинь: путь воина"
15.55 Большие родители
17.00 Док. сериал "Живая природа"
18.00 Времена
19.10 Худ.фильм "ПЕРЕД РАССВЕТОМ"
20.50 Театр кукол
21.20 Худ.фильм "СКАЛА"
23.50 Профессилнальный бокс: Виталий Кличко против Росса Пьюрити
00.50 Дневник XXV Московского международного кинофестиваля
01.00 Худ.фильм "ОСТОРОЖНО, ЗАЛОЖНИК"
02.45 Реальная музыка



07.30 Мультфильм
08.20 Русское лото
09.05 ТВ Бинго-шоу
09.35 Неделя в городе
10.15 Утренняя почта
10.45 Городок
11.20 Худ.фильм "МАТРОС С "КОМЕТЫ"
13.10 Парламентский час
14.00, 05.00 Вести
14.20 Вокруг света
15.20 Концерт Дмитрия Хворостовского "Военные песни"
16.15 Док.фильм "Долгий, долгий день"
17.00 Праздничный концерт, посвященный 90-летию Никиты Богословского
18.05 Худ.фильм "БЕЛОРУССКИЙ ВОКЗАЛ"
20.00 Вести недели
21.10 Худ.фильм "БЕЗУМНЫЙ ГОРОД"
23.30 Худ.фильм "РАЗУМ И ЧУВСТВА"
02.15 Мир на грани
02.50 Сериал "СЕМЬ ДНЕЙ"
03.40 Канал "Евроньюс"



06.20 Худ.фильм "ИНСПЕКТОР ГАИ"
07.35 Полундра!
08.00, 12.00, 16.00 Сегодня
08.10, 11.55 Погода на завтра
08.15 Сериал "ГОЛУБОЕ ДЕРЕВО"
09.00 Без рецепта
09.30 Шар удачи
10.00 Сериал "ЛЮБОВЬ ВДОВЦА"
10.55 Песни войны
11.15 Растительная жизнь
11.50 Играем в "Кено"
12.10 Влияние
13.00 Худ.фильм "ОТРЯД"
14.55 Вкусные истории
15.05 Своя игра
16.20 Док. сериал "Экстремальный контакт"
16.50 Женский взгляд
17.25 Худ.фильм "РИСК БЕЗ КОНТРАКТА"
19.05 Док.фильм "Если завтра война?"
19.50 Сериал "АГЕНТ НАЦИОНАЛЬНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ"
21.00 Намедни
22.30 Худ.фильм "ОТРЯД 10 ИЗ НАВАРОНА"
01.50 Сериал "КЛАН СОПРАНО"



07.00, 15.50, 19.00 Шоу Бенни Хилла
07.35, 11.35 Москва: инструкция по применению
08.00, 14.50 Слава за минуту
08.50, 14.25, 19.30 Фигли-Мигли
09.15 Сериал "КОАЛЫ НЕ ВИНОВАТЫ"
09.40 Мультфильм
10.00 Док. сериал "Завтрак с "Дискавери"
11.05 Док. сериал "Неизвестная Планета"
12.10 Худ.фильм "ЧЕЛОВЕК С ДОЖДЕМ В БОТИНКАХ"
16.25, 01.15 Микс файт: бои без правил
17.00, 01.45 Титаны рестлинга на ТНТ
18.00 Бремя денег
20.00 Запретная зона
21.00 Худ.фильм "ЗЕМЛЯ МИНУС НОЛЬ"
23.00 Худ.фильм "УБЕЙ МЕНЯ СНОВА"

ВНИМАНИЕ! ОБЪЯВЛЕНА ПОДПИСКА НА II ПОЛУГОДИЕ НА ЕЖЕМЕСЯЧНЫЙ ДОМАШНИЙ КАЛЕНДАРЬ
ДОН: ДВЕНАДЦАТЬ МЕСЯЦЕВ
На 48 страницах Вы сможете найти: историю Дона в датах, церковный календарь, астрологический прогноз, праздники и именины, дамские хитрости и мужские дела, посевной календарь на каждый месяц и многое-многое другое
ПОДПИСНАЯ ЦЕНА НА 6 МЕСЯЦЕВ ВСЕГО 30 РУБЛЕЙ
Наш подписной индекс: 53886
Однажды прочитав наш календарь - вы навсегда станете нашими друзьями
ПЕРВЫЕ 25.000 ПОДПИСЧИКОВ РАЗЫГРАЮТ ТРИ ПРИЗА по 50.000, 30.000 и 20.000 рублей!

Почему я не смотрю телевизор

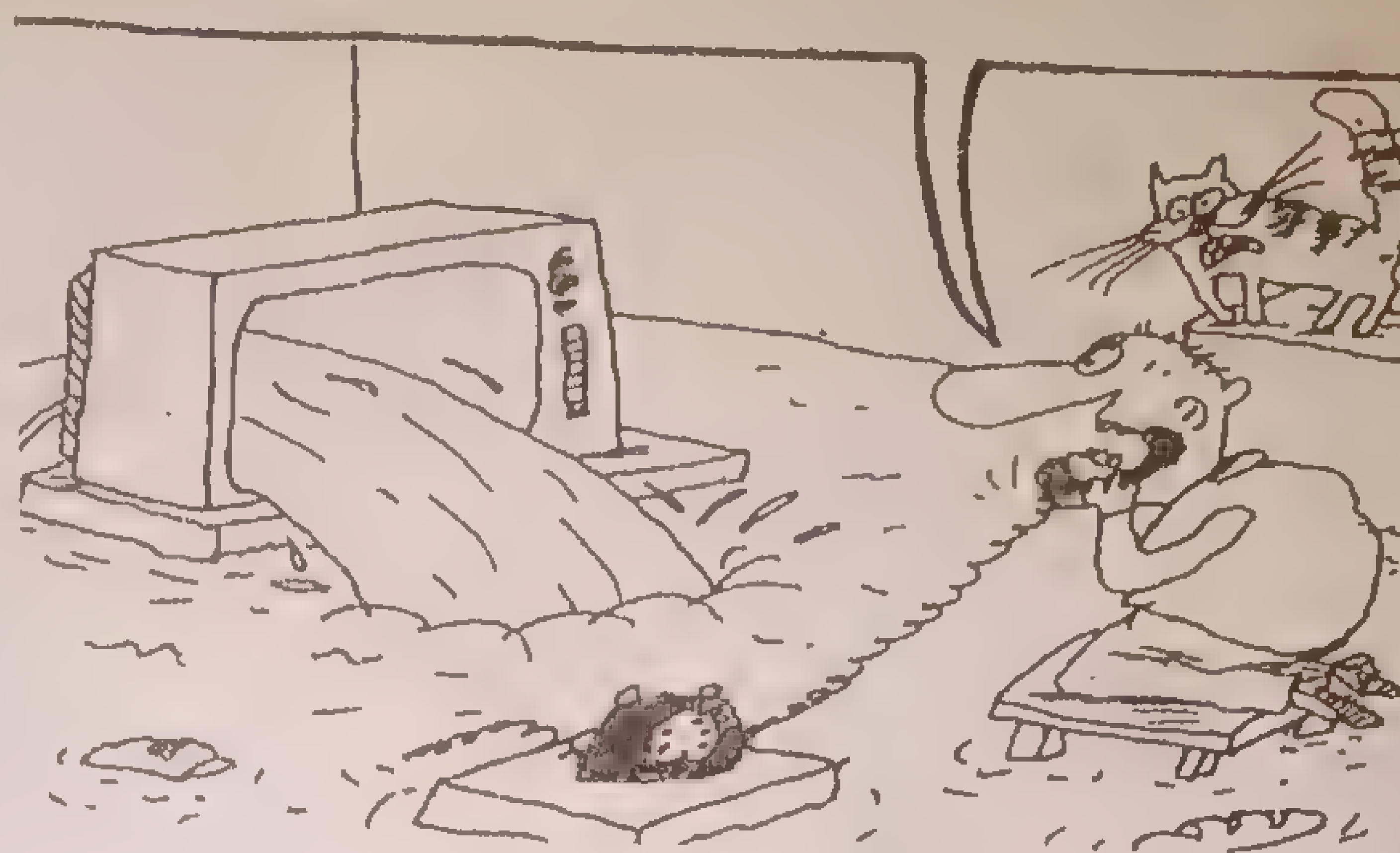
Главное, некогда. Такая жизнь, что работаешь не только "на работе", но и "после работы", дома, вечером, и даже больше, чем "на работе". К телевизору выхожу к 19 часам - посмотреть "Сегодня" на НТВ. Этот канал выбрал исключительно потому, что время самое удобное; показывали бы в это время "Вести", смотрел бы "Вести", все равно. По моим наблюдениям, все каналы в последних известиях показывают одни и те же события, видимо, по-разному комментируя их.

Видимо, - потому что не прислушиваюсь, неинтересно мне, что телевизионные люди говорят о событиях, эти люди мне неинтересны, неприятны. Все они актерски неестественны, деланны, и это одно отбивает охоту просто слушать, глядеть на них.

Чтобы быть совсем понятным, скажу, что прилипаю к "ящику", когда в нем Виктор Петрович Астафьев, Тур Хейердал, поющая Лидия Русланова. Царствие им небесное, и спасибо ТВ, что сохраняет им жизнь. Даже затрудняюсь передать это чувство: вот прекрасный, совершенный человек, которого слушаешь с комом в горле от восторга и благодарности за его простоту и значительность.

А Сорокина, Меньшова, Киселев с Киселевой, Познер с Шустером... Увольте.

- Алло!!! Телевидение?! Ну сделайте хоть что-нибудь с этим мутным потоком новостей!



И за режим реального времени 11 сентября 2001 года спасибо ТВ. Кинохроника тоже вещь, но все-таки кормит она раз уже съеденным. А Петр Марченко, с красной кофейной кружкой в руке вживую переводящий с английского пояснения к картинке, на которой в эти минуты, сейчас "Аль-Каида" бросает "боинги" со своими камикадзе и несчастными пассажирами на беззащитные небоскребы нью-йоркского Торгового центра, - это реабилитация тысяч часов "Итогов", "Подробностей", "Намедни", Эдварда Радзинского, Галкина, Якубовича и т.п.

И второе, на что не жалко времени, - любимое кино. Почти праздником стали десять серий "Идиота". Почти, - потому что затянуто, конечно. Две бы серии подлинней, ну, четыре такие. А то даже Евгению Миронову уже нечего думать и играть.

Но когда в какую-то серию вторглась наглая реклама с нарезкой из кадров ближайших ТВ-программ: Киркоров, Дибров, Хрюша, Михалков, Андреева, Янковский и прочая, и прочая, - тошнотная оторопь взяла. Господи, да что они, нарочно такие?!. Нет, пусть "Идиот" и в десяти сериях будет.

В.СЕРГЕЕВ

Советует знахарь

• Если у вас во дворе курица петухом поет - не к добру. Курице необходимо отрубить голову и бросить через порог, приговаривая: *"На свою голову не пой, курица, петухом".*

• Собака воет к пожару - мордой вверх, к покойнику - вниз, а к своей смерти - сидя или лежа.

• Свистеть нельзя, потому что свистом зывают чертей. Свистеть в своем доме - значит, в доме будет опустение.

• Любители купаться в водоемах, запомните, что самое опасное время для купания - в полдень или в полночь: можно утонуть.

• Чтобы у вас водились деньги, на Чистый четверг до восхода солнца необходимо их пересчитать.

• К укушенному пчелой или осой месту прикладывают нож крестообразно.

• Если у вас началась икота - необходимо выпить девять глотков воды, держа острие ножа против рта.

• Милостыню необходимо подавать только правой рукой.

• Старайтесь не есть чужой ложкой, чтобы у вас на губах не было заед.

• Когда режете хлеб, то нельзя его класть надрезанным боком к стене, потому что люди будут отворачиваться от хозяина.

• Нельзя давать людям хлеб через порог - сам можешь обеднеть.

• Когда ешь хлеб и хочешь его посолить, сделай это рукой, взяв соль из солонки. Не нужно тыкать хлеб в солонку - может потом не быть хлеба.

• На пороге дома нельзя ничего рубать - этим вы навредите своей скотине.

• Нельзя топтать ногами свои волосы - голова будет болеть.

• Когда у вас сидит гуска на яйцах, возле гнезда нельзя ничем стучать - гусят не будет.

• Если ласточки покидают какую-либо местность, то следует ждать мора людей.

• Если вы услышали, как кукует кукушка - значит, можно купаться.

• Собаку и кошку нельзя кормить соленой пищей - хозяина вши заедят.

• Если вы хотите, чтобы у вас велись свиньи, то на базаре покупайте у мужчин, а не у женщин.

Наши святцы

17 июня. Преподобного Зосимы, епископа Вавилона Египетского (VI в.)

"За что ты меня убил?.."

Он был монахом на Синайской горе, той самой, где, согласно Библии, когда-то Создатель разговаривал с Моисеем из горящего куста и затем дал ему свои Десять заповедей. Монастырь имел славу нерядового, но даже в таком "коллективе" Зосима выделялся святостью.

Как-то к нему пришел человек, отрекомендовавшийся разбойником. Его задавила совесть, мечталось замолить грехи, скинуть с души смертную тяжесть. Зосима постриг его в иноки.

Некоторое время бывший разбойник так и жил на Синае. Но скоро Зосима смекнул, что у монастыря могут быть крупные неприятности. Сказал он об этом прямо.

- Ни князь, ни ограбленные люди этого тебе не забыли. Могут явиться сюда, пострадает обитель. Давай-ка, знаешь, переберись от греха в другое место!

Бывшего разбойника переправили в отдаленный незнаменитый монастырь. Беспокойное дело рассосалось.

Девять лет прошло. Зосима слышал об этом своем "крестнике", что тот освоился с Псалтырью, вообще монашествует отлично. Как вдруг на десятом году монашества бывший разбойник явился перед удивленным отцом-аввой.

- Нету моей душе покоя, - сказал он обреченно. - Стоит передо мной ребенок один: "За что ты меня убил?" И во сне спрашивает, и наяву. Минуты не бывает, чтоб я его голоса не слыхал!.. Отче святый, скажи, цело ли мое мирское платье? Когда ты меня постригал, я скинул одежонку, что была на мне, - куда ты дел ее?.. Переоденусь обратно, пойду в то место, где злодейство совершил. Явно ведь нету мне прощения, если столько годов это дитя передо мной. Надо казнь принимать.

Переоделся монах опять мирянином, испросил у взволнованного Зосима благословения и пошел за своей судьбой. По слухам, отрубили ему голову.

Годы и годы спустя, сделавшись уже святителем египетского Вавилона (где жили выселенцы Вавилона великого месопотамского), нет-нет и вспоминал, рассказывал эту историю Зосима. Много всякого было за долгий век, а врезалось, запечатлелось - это.

Владимир СИДОРОВ

Астрологический прогноз с 16 по 22 июня

Овен. Скоро ожидается поступление денег. Уделите внимание своим пожилым родителям.

Телец. Появится шанс значительно увеличить доходы - воспользуйтесь им.

Близнецы. Заметно оживится финансовая сфера – могут возвратиться старые долги или «заблудившиеся» где-то деньги.

Рак. Множество бытовых и семейных проблем! Потребуется немало средств, времени и нервов...

Лев. Вы сможете покрыть все свои расходы. Вникайте в проблемы близких, щедро им помогайте.

Дева. Личная жизнь - на втором плане. Объясните близким свою занятость, это избавит вас от ненужных недоразумений.

Весы. Возможны сложные финансовые операции - возврат старых долгов и расчет по собственным долговым обязательствам.

Скорпион. Могут дать знать о себе хронические заболевания. Женщинам не помешает обратиться к хорошему косметологу.

Стрелец. Несмотря на высокий эмоциональный накал и беспокойства этой недели, найдите время хотя бы для полноценного сна.

Козерог. Остерегайтесь интриг, но помните: не все настроены к вам враждебно. Если кто-то предложит помощь, ее стоит принять.

Водолей. Дела медленно, но верно сдвигаются с мертвой точки. 20 и 21 июня вероятно поступление денег.

Рыбы. Можно попасть в немилость начальства! Вероятны недоразумения, связанные с пожилыми родственниками.

Конкурс *"Истории из конвертов"*

Юная горожанка Вика

Вике один год и одиннадцать месяцев. Она впервые приехала в село из города. Увидела воробья - он качался на тонкой ветке.

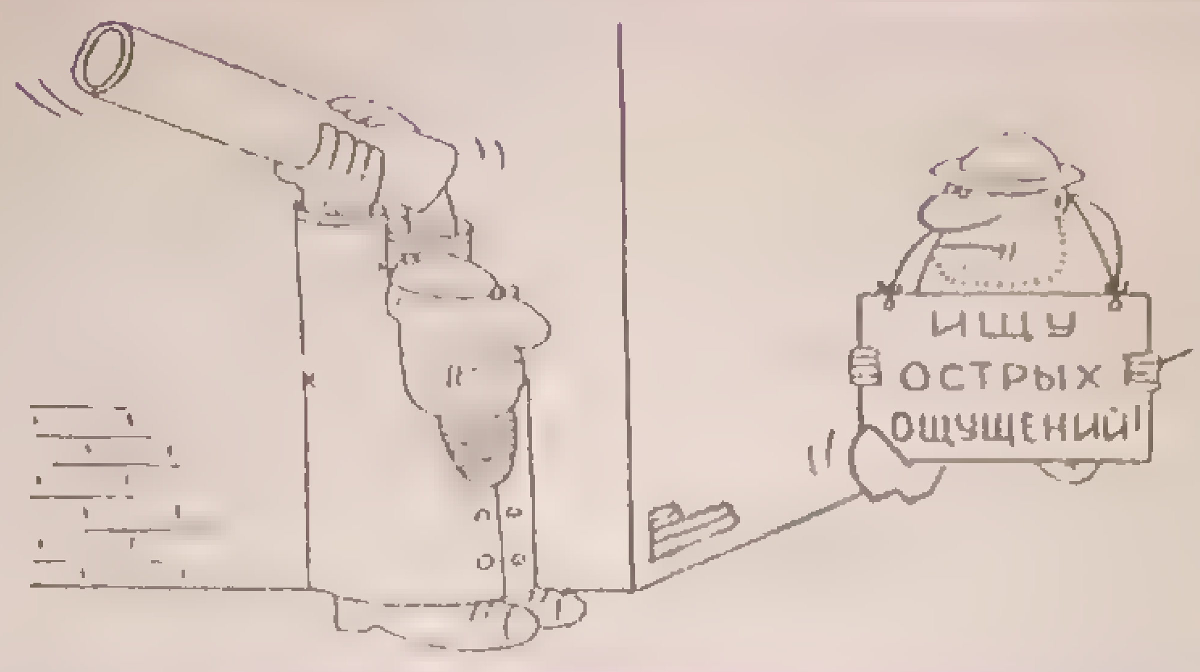
- *Птичка! Ты куда забралась?! Упадёшь!* - сказала Вика.

Потом она увидела курицу, которая вымазалась жидкой глиной, и спросила маму:

- *А почему эта курочка в грязном платьице?*

Прислала Александра Дмитриевна ЕРЁМИНА
ст-ца Успенская, Краснодарский край

Приз: Татьяна Реброва,"Кровинка", стихи.



«Крестьянин» – газета для всей семьи

Читатели "Копилки" знают, что нашу газету выпускает Издательский дом "Крестьянин". Сейчас у него - восемь еженедельников!

Дружную семью возглавляет наш "батька" - "Крестьянин". Без преувеличения - это газета для всей семьи, защитник, друг и собеседник.

Сами за себя говорят полюбившиеся читателям рубрики: "Сами управимся", "Болевые точки", "Ваши голоса", "Кому на Руси жить хорошо", "Журналистское расследование"...

В каждом номере - важная и нужная информация:

- О земле, и всем, что с ней связано - правах, законах, налогах, спорах, конфликтах... Бесплатный адвокат консультирует читателя по любому вопросу.

- О хозяйстве - сад, огород, подворье, советы умельцам - в "Твоей земле" и "Подворье".

- О здоровье - лечение без лекарств, календарь здоровья на каждый день, советы народных целителей - в "Семейном докторе".

- О вкусной еде - рецепты ваши и для вас - в "Домашней хозяйке".

Вдобавок - детская страничка "Играйте с нами", встречи с известными людьми ("Имена"), "Спорт", "Женские истории", "Тайны истории", "Загадочный мир", астрологический прогноз и кроссворды.

"Наш совет "копилочникам": присоединяйтесь к "Крестьянину". Подписная цена на полугодие - от 140 до 162 рублей (в разных регионах цена зависит от почтовиков).

Для жителей Ростовской области есть спецпредложение - подписка на "Крестьянин" без доставки - это вам обойдется всего в 116 рублей 04 копейки.

Трудновато с деньгами - подпишитесь для начала на один месяц (стоимость от 23 до 27 рублей). Уверены - разочарованных не будет. **Времени на раздумье осталось немного - до 25 июня.**

Смекни!

Автомобили

Перед вами названия тридцати марок автомобилей и таблица. Вычеркните соответствующие буквы в таблице прямой или ломаной линией.

Мондео	Фольксваген	Кларус
Конкорд	Карина	Феррари
Темпра	Мерседес	Ламборгини
Октавия	Сивик	Альмера
Блейзер	Газель	Лексус
Сафран	Ягуар	Пежо
Форестер	Нива	Таврия
Галант	Рокки	Эстеро
Порше	Аксент	Мазерати
Лянча	Плимут	Калибра

С	У	Р	И	Н	А	Я	И	В	К	С	Н
К	С	А	К	С	Е	К	Т	А	Ь	В	Е
Е	Г	А	С	Е	Д	О	Т	А	Л	А	Г
Л	Е	З	Р	Е	М	И	О	В	О	В	А
Ь	Л	Ф	О	Р	Е	Я	З	Е	Ф	И	К
И	К	И	Н	И	С	М	А	Р	А	Н	А
А	К	Г	Р	Ё	Т	Л	И	А	Л	А	Л
Ч	О	Р	О	Б	М	А	Р	Т	Ь	Р	И
Н	Р	Т	Ф	Е	Р	Р	А	И	М	Е	Б
Я	Л	Н	Н	О	К	П	О	Е	Р	А	Р
К	Н	А	К	О	Р	Д	Р	П	О	О	Е
Л	А	Л	А	Г	Л	П	Ш	С	Е	Н	Д
А	Р	Т	У	М	И	С	Е	Э	С	Т	Н
Р	Ф	А	С	П	В	И	Й	З	К	М	О
У	С	А	Р	Е	И	К	Е	Е	А	Я	Г
Т	Е	М	П	Ж	О	Б	Л	Р	Р	А	У

Ответы на задания из № 23

Линейные кроссворды

* Пирогаротаранавоздухиглазапись-моторфлот

* Кортикараксулейкапотниконорели-мамоттискикразоля

Чайнворд «Занимательная флора»

1. Можжевельник. 2. Клещевина. 3. Арбуз. 4. Земляничник. 5. Княженика. 6. Апельсин. 7. Нарцисс. 8. Саксаул. 9. Лишайник. 10. Кабачок. 11. Крыжовник. 12. Кипарис. 13. Самшит. 14. Тысячелистник. 15. Кактус. 16. Смоковница. 17. Авокадо. 18. Облепиха. 19. Абрикос. 20. Строчок. 21. Киви. 22. Иссоп. 23. Подсолнечник. 24. Кизил. 25. Ландыш. 26. Шиповник. 27. Клевер. 28. Ренклод. 29. Джекфрут. 30. Трилистник. 31. Кедр. 32. Рододендрон. 33. Нут. 34. Тыква.

Дикая птица	Толстая оглобля	Вторая половина	Резкое движение	Озеро в Карелии	Архитектурный стиль, XVIII век	Праздник	Начало реки
Емкость	Лесной цветок	Постель (стар.)	Гнойник	Металлическое покрытие иконы	Часть свечи	Щель, укрытие	Цветок	Площадка для молотьбы

Составила Тамара Николаевна ПОНЕДЕЛКОВА, г. Ростов-на-Дону

Копилка
Учредитель-издатель: ЗАО Издательский дом «Крестьянин»

Газета зарегистрирована в Комитете РФ по печати. Рег. номер 018999 от 29.06.99 г.
Internet: http://www.krestianin.ru
E-mail: krest@aaanet.ru.

Газета отпечатана в типографии ООО «Батайское полиграфическое предприятие» 346880, г. Батайск, ул. М.Горького, 84.
Адрес для писем: 344018, Ростов-на-Дону, а/я 7552.
Адрес редакции и издателя: Ростов-на-Дону, пр. Буденновский, 80, 9-й этаж.

Обьем 1 печатный лист.
Выходит один раз в неделю.
Номер набран и сверстан в компьютерном центре "КРЕСТЬЯНИН".
Редакция: (863-2) 32-86-57.
Отдел подписки: (863-2) 32-39-18.

Главный редактор В.Я.НАБОЖЕНКО
Розничная цена - договорная.
Номер подписан 9.06.2003 г.
Зак. № 1164.
Тираж 215810 экз.
Общий тираж изданий ИД «Крестьянин» - 297800 экз.

Копилка советов

№ 25 (207)

[illegible] 2003 г.

[illegible]



Она подошла к автобусной остановке, с облегчением поставила под скамейку две тяжелые сумки. Достала платок, чтобы вытереть пот со лба, и нечаянно выронила монетку. Всполошилась, испуганно заглядывая под скамейку. Подхваченная ее тревогой, я тоже бросилась искать звякнувший где-то рядом металлический кружочек.

- Вот, бабушка, возьмите!

- Ох, спасибо, доченька! А я уж испугалась: это ж на дорогу у меня два рубля. До пенсии еще сколько дней, а денег уже почти нет. А водители знаешь, какие строгие, каждый раз слышишь: "И что это вы, старичьё, мотаетесь с рынка на рынок, одни с вас убытки!" Мотаюсь, конечно. Выгадываю, где что подешевле, чтобы месяц дотянуть. И внуков хочется чем-нибудь повкуснее накормить. Вот сегодня пятница, рынок подешевле. Костей купила, вымя, лёгкое. С костей что-нибудь срежу. Их - на борщ. А мясо и всё остальное - через мясорубку, рису туда, лучку, вот тебе и начинка. Видишь - листья капустные. Это мне сегодня повезло. Я подошла, а продавщица срезает верхние листочки, вид ей придает товарный. Я спрашиваю: можно эти листья взять? Берите, говорит, всё равно выбрасывать. Ну я обрадовалась, нагребла кучу. Это ничего, что зелёные. Я их помою, кипятком обдам, стебли побью молоточком. Потом начинку в них заверну, ниткой перевяжу - вот тебе и голубцы. Вкуснятина! Опять же сальца взяла. Правда, не так уж толстое. Посолю, вот тебе и еда. Картошка, жаль, дорогая очень, не докупишься, а так с сальцом очень было бы хорошо. А еще бы селёдочки... Но это уж совсем никак. Может, на праздник какой. В последний раз на Пасху брали... Еще вот голяшечки взяла свиные - внучок любит. Да и купила их, считай, задаром. Так-то они по десять, а продавец посмотрел на меня, бери, говорит, по семь, я пенсионерам по семь отдаю. Так я аж две штуки взяла. Вот такое моё сегодня везение!

- А я на базар в конце дня хожу, - прошелестела рядом беловолосая худенькая старушка. - Много чего у них на прилавках остается, там и уши, и шкурки, и обрезки всякие. Они мне бесплатно всё отдают, говорят, за холодильник дороже платить. Я и беру.

Беловолосая горделиво посмотрела на нас: вот, мол, какая я ловкая!

А меня горделивость эта так и резанула по сердцу.

Простите нас, старики.

Флория НЕТРЕБА
г. Ростов-на-Дону

Между прошлым и будущим

23 июня (понедельник)

Олимпийский день бега.

Святителя Василия, епископа Рязанского и Муромского.

Именины: Александр, Антонина, Василий, Иван, Тимофей, Феофан.

24 июня (вторник)

Иконы Божией Матери, именуемой "Достойно есть" ("Милующая"), (X век).

Именины: Варфоломей, Ефрем.

В этот день родились:

95 лет назад - народная артистка СССР Марина Алексеевна Ладынина (1908-2003);

95 лет назад - академик, физик Артем Исаакович Алиханьян (1908-1978).

75-летие русской поэтессы Инны Лиснянской (1928).

25 июня (среда)

[illegible] д (1993) Верховный Совет РФ при[illegible] праве граждан на свободу [illegible]ия, выбор места пребывания и [illegible] жительства в пределах РФ"

Именины: Аксён, Анна, Андрей, Иван, Онуфрий, Пётр, Степан.

26 июня (четверг)

Преподобного Андроника (1395).

Всемирный день борьбы с наркоманией и незаконным оборотом наркотиков.

Международный день ООН в поддержку жертв пыток.

26 июня 1987 г. вступила в силу Конвенция против пыток и других жестоких, бесчеловечных или унижающих достоинство видов обращения и наказания.

Именины: Акулина, Андрон, Антонина, Анна, Иван, Савва.

27 июня (пятница)

Всемирный день рыболовства.

День молодёжи в России.

Благоверного князя Мстислава.

Именины: Георгий, Елисей, Мстислав, Мефодий.

28 июня (суббота)

День изобретателя и рационализатора.

Блаженных Августина (430) и Иеронима (420).

Именины: Август, Григорий, Ефрем, Касьян, Лазарь, Модест, Федор.

29 июня (воскресенье)

Преподобного Тихона Калужского.

Именины: Тихон.

В этот день родились:

130 лет назад - промышленник, банкир, меценат, основатель общества "Икона" (сохранение и развитие традиций русской иконописи) Владимир Павлович Рябушинский (1873-1955);

75 лет назад - поэт Владимир Николаевич Корнилов (1928-2002).

Твердое, прозрачное	Письмо	г. Алитус до 1917 года	Ткань	Дерево	Тренировочный бой
Пластик для корпуса судов	Каин и...	Изделие из мяса	Часть домны	Место для бокса	

Прислала Алла Николаевна АКИМОЧКИНА с. Красная Поляна, Краснодарский край

Народный барометр

23 июня
○ 4.45 - 22.18 ☾ 2.14 - 15.25
24-й лунный день.
Луна в Овне.
Тимофей.
На Тимофея разные знамения к голодному году бывают: много мышей, стада волков, вороны всё небо закрыли, земля стонет жалобно...

24 июня
○ 4.45 - 22.18 ☾ 2.22 - 16.39
25-й лунный день.
Луна в Тельце (7.15).
Варфоломей. Варнава.
На Варнаву не рви траву.

25 июня
○ 4.45 - 22.18 ☾ 2.31 - 17.54
26-й лунный день.
Луна в Тельце.
Петров день.
С Петра солнце - на зиму, а лето - на жару.

26 июня
○ 4.46 - 22.18 ☾ 2.42 - 19.10
27-й лунный день.
Луна в Близнецах (20.11).
Акулина-гречишница.
Если в этот день идет дождь, сенокос ожидается мокрый.

27 июня
○ 4.46 - 22.18 ☾ 2.58 - 20.26
28-й лунный день.
Луна в Близнецах.
Елисей-гречкосей.
Дождь на Елисея - еще семь недель с дождями.

28 июня
○ 4.47 - 22.18 ☾ 3.20 - 21.28
29-й лунный день.
Луна в Близнецах.
Амос.
Пришел Амос и пошел в рост овес.

29 июня
○ 4.47 - 22.17 ● 3.53 - 22.40
Новолуние (22.40).
1-й лунный день.
Луна в Раке (7.49).
Тихон.
На Тихона солнце идет тише. С этого дня начинают затихать птицы, кроме кукушки и соловья.

Метеопрогноз

Неустойчивость от циклона

В конце текущей недели циклон из Европы принесет в южный регион неустойчивую погоду с непродолжительными грозовыми дождями; в отдельных районах возможен град. Ветер преимущественно западной четверти, слабый и умеренный; при грозах вероятны шквалистые усиления до 15-22 м/сек.

В начале следующей недели дожди маловероятны. **В середине недели** - вновь кратковременные дожди с грозами. Температура воздуха: ночью +12...+17°, днем +23...+27°.





Рубить хворост станет приятно

Пополнить свой арсенал малой механизации таким нехитрым приспособлением есть смысл даже в том случае, если вам приходится рубить хворост лишь несколько раз в год. Время, потраченное на изготовление "агрегата", будет возмешено при первом же его применении, а работа, требующая постоянного внимания и сноровки, превратится в удовольствие.

Овощеводу

Выбираем свёклу

А по-нашему, по южнорусски - бурак. Сортов его - великое множество. Вот некоторые, хорошо зарекомендовавшие себя.

Бордо 237. Период от посева до уборки 69-123 дня. Масса корнеплода 232-513 г. Вкусовые качества высокие. Сорт сравнительно жаростойкий, хорошо хранится зимой.

Двусемянная. Период от посева до уборки 75-125 дней. Масса корнеплода 206-578 г. Вкусовые качества высокие в течение всего периода хранения. Сорт очень урожайный.

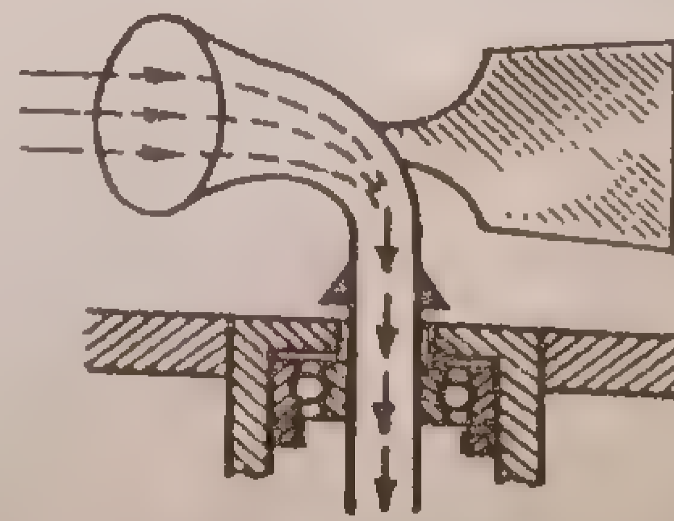
Египетская плоская. Период от посева до уборки 101-128 дней. Корнеплоды плоские, сочные, нежные, масса 323-526 г. Вкусовые качества хорошие. Сорт среднезасухоустойчивый. Пригоден для осенне-зимнего потребления.

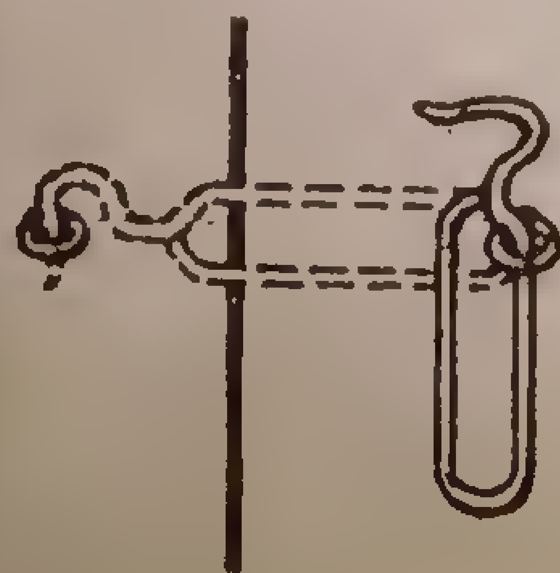
Однеростковая. Период от посева до уборки 89-135 дней. Масса корнеплода 311-610 г. Вкусовые качества хорошие. Урожайность высокая. Хорошо хранится зимой.

Холодостойкая 19. Период от посева до уборки 73-104 дня. Масса корнеплода 248-470 г. Вкусовые качества хорошие. Урожайность высокая. Хорошо хранится зимой. Сорт отличается холодостойкостью, устойчив к цветушности при осенних посевах. Пригоден для выращивания ранней продукции.

В гараже – хороший воздух

Для вентиляции погреба или гаража предлагаем простое устройство: воздухоразборный раструб, обьединенный с флюгером. Раструб оканчивается изогнутой трубой, которая входит в вентиляционную трубу погреба. Одна труба в другой вращается на шарикоподшипнике.





Для дверей сарая

Не пожалейте труда, чтобы сделать накладной крюк с вытянутой таким образом петлей. Он весьма удобен для широких створок дверей сарая.

Я к вам пишу...

Нередко мы бываем на участке всего один раз в неделю, и тогда для полива используем перевернутые бутылки, наполненные водой и воткнутые под корень растения в землю. Результат хороший.

И еще.

После уборки чеснока, во второй половине июля, на это место сразу же высаживаю картофель. И вот у меня к концу сентября вырастает молодой картофель, который все очень любят. И жука колорадского уже нет.

Н.Г.КАСЬЯНЕНКО
г. Калач-на-Дону,
Волгоградская обл.

Вопрос - ответ

Какие причины вызывают преждевременное опадение яблок в саду?

Одной из многих причин, вызывающих опадение яблок в саду, может быть внесение в конце лета под деревья больших норм азотных удобрений (например, подкормка навозной жижей или перегноем). Излишек азота уменьшает также плотность мякоти яблок ко времени съема, снижает их качество и делает их непригодными для длительного хранения.

К другим причинам, вызывающим опадение яблок, следует отнести недостаток микроэлементов в растениях (например, магния), недостаток и избыток влаги в почве и т. д.

У яблонь некоторых сортов плоды опадают после опрыскиваний *хлорофосом* или *севином*.

Сами с усами!

♦ Небольшой, но удобный погреб на садовом участке можно сделать из старой чугунной ванны. Ее вкапывают вровень с землей и перекрывают деревянным щитом с люком. В таком погребе хорошо сохраняются овощи, соленья и варенья. Если перекрытие утеплить (например, пенопластом), то продукты не пострадают и при температуре воздуха ниже 0°С.

♦ Под краном на садовом участке не будет грязи, если вкопать трубу-отстойник. Затянув верх трубы сеткой, можно не опасаться, что мыло или зубная щетка попадут в отстойник, да и мыть овощи и фрукты станет гораздо удобнее.

Вопрос - ответ

Почему мои огурчики не такие хрустящие?

Наверняка вы не отрезаете кончики огурцов со стороны цветения (противоположной плети). А в этом месте концентрируются ферменты, ослабляющие рассол и "хрусткость" огурцов.

Отчего рассол становится темным?

Оттого, что соль используете йодированную! А она не только раствор делает мутным, да еще и огурцы темными. Так что соль выбирайте обыкновенную, без всяких добавок.

Другая причина может крыться в воде, вернее, в ее качестве (например, много железа, серы). Если не уверены в воде, лучше используйте дистиллированную.

В моих закатках не чувствуется аромата, "перчинки". Из-за чего?

А сколько лет вашим специям? Небось их еще бабушка использовала? А при засолке нужны наисвежайшие специи - можно сказать, только что с грядки!

Бабушкин рецепт

Салат из крапивы с яйцом

150 г листьев крапивы, 50 г зелени петрушки, 1 яйцо, 30 г сметаны, по вкусу столовый уксус и соль.

Промойте листья молодой крапивы, прокипятите 5 минут, откиньте на сито или дуршлаг. Мелко нарежьте их, добавьте зелень петрушки, заправьте все уксусом и сметаной, перемешайте. Смесь выложите в салатницу, украсьте ломтиками сваренного вкрутую яйца.

Салат из крапивы с грецкими орехами

200 г листьев крапивы, 25 г ядер грецкого ореха, 1/4 стакана отвара крапивы, 1 чайная ложка столового уксуса, 20 г зелени петрушки, 30 г зеленого лука.

Крапиву подготовьте также. Мелко порежьте. Измельчите ядра грецких орехов и разведите их отваром крапивы, добавьте столовый уксус и заправьте этой смесью крапиву. Смесь выложите в салатник, посыпьте мелко нарубленной зеленью петрушки и зеленого лука.

Просто и надёжно!

✶ Консервированные овощи и фрукты на нашем обеденном столе занимают достойное место. Но как уберечь от порчи то, что осталось в банке после обеда? Для этого в освободившееся место в банке вложите два (вставленных для надежности друг в друга) чистых полиэтиленовых мешочка. В мешочек налейте воду. Вода, раздвигая стенки мешочка, плотно прижмет их к внутренней поверхности банки и создаст таким образом герметизирующую пробку.

✶ Пластиковую кухонную мебель хорошо протирать от загрязнений тряпкой, вложенной в сетчатую упаковку от овощей и фруктов.



Когда Марлен Дитрих, звезду мирового экрана, спросили:

- Как вам удаётся не стареть?

Она ответила:

- Я хорошо сплю и никому не завидую.

Кому за сорок

"И вечная весна!.."

(Продолжение. Начало см. в № 23, 24).

После чистки кожи полезно сделать питательную маску. Она заметно улучшает кровообращение, "питание" кожи, затягивает поры. Самая лучшая маска делается на основе проросших злаков. Такая маска придает коже бархатистую гладкость и закрывает расширенные поры.

Разотрите в ступке 1 столовую ложку злаков с одной столовой ложкой воды. Вода должна быть дистиллированной. Добавьте в эту смесь 1 чайную ложку яичного желтка (оставшуюся часть сохраните в холодильнике в закрытом сосуде для следующей маски). Взбивайте смесь до тех пор, пока она не станет однородной, и намажьте ей все лицо, кроме глазниц. После этого нанесите второй слой и третий (до тех пор, пока этот слой не станет толстым). Подержите эту маску 20 минут. Потом снимите с помощью влажной марли. При этом после каждого вытирания полощите марлю в холодной воде. После того, как вы снимите маску, умойтесь холодной водой. Затем нанесите питательный крем.

(Окончание следует).

Хотите - верьте...

✶ Грех великий - пить из ковша, который употребляется в бане при мытье водой тела.

✶ В ванной комнате или в кухне над раковиной повесьте энергично растущее зеленое растение. Это защитит вас от потери денег, которые не утекут теперь вместе с водой. И двери на ночь в ванной всегда закрывайте.

Зима спросит, что лето припасло

Компот из целых абрикосов

Плоды перебрать, вымыть, отделить плодоножку, удалить излишки влаги, плотно уложить в банки и залить кипящим 25 %-м сахарным сиропом (250 г сахара, 750 мл воды). Стерилизовать при 100С: банки 0,5 л - 9 минут, 1 л - 12 минут, 3 л - 25 минут.

600-650 г абрикосов, 400-350 мл сиропа.

Варенье из абрикосов

Абрикосы должны быть плотными, неполной зрелости.

Плоды перебрать, вымыть, отделить плодоножку, разрезать по бороздке, вынуть косточки. Половинки плодов поместить в эмалированную посуду, залить 80 %-м сахарным сиропом (800 г сахара, 200 мл воды), выдержать 4 часа. Затем на умеренном огне варить в три приема, с интервалом между варками 10-12 часов. Готовое варенье расфасовать в горячем виде в банки.

1 кг абрикосов, 1,3 кг сахара.

Знать и уметь!

♦ Процесс стерилизации и особенно пастеризации должен быть начат не позднее чем через полминуты после заполнения банки овощами. Иначе банки, как пить дать, взорвутся!

♦ Заполнять банки маринадом, сиропом, рассолом **с последующей тепловой обработкой** нужно так, чтобы свободное пространство над продуктом было полтора-два сантиметра. То есть все плоды должны быть покрыты жидкостью, а она немного не доставала до крышки. Во время тепловой обработки пары вытеснят этот воздух, а после охлаждения превратятся в воду.

♦ При горячем разливе соков и пюре **без последующей тепловой обработки** банки, наоборот, наполняют так, чтобы жидкость немного вылилась, оттеснив воздух. А чтобы при горячем разливе банка не лопнула, ее следует обернуть полотенцем, смоченным в горячей воде и отжатым.

Как отогнать горе луковое...

Любая хозяйка знает, что чистка лука, растирание горчицы, приготовление хрена - занятие, доводящее до слез. Но включите настольный электровентилятор, направив поток воздуха так, чтобы он отгонял от вас "горе луковое", и приготовление острых приправ перестанет быть мучительным.

Интересно!

В Лувре (Франция) хранится саркофаг с мумией молодой египтянки, на груди которой лежит засохшая лилия - ей [illegible] тысяч лет.

Опасны ли... витамины?

Ученые обследовали 29 тысяч курильщиков, которые получали *витамин Е и А (бета-каротин)*. Выяснилось: те, кто их принимал не стали меньше болеть раком. В группе принимавших бета-каротин увеличилось число страдающих раком легких, а среди принимавших витамин Е возросло число инсультов!



Этот результат стал полной неожиданностью. Считалось, что витамины *А* и *Е*, наоборот, препятствуют образованию злокачественных опухолей и сосудистых заболеваний.

Вывод: курильщикам не рекомендуется принимать препараты, содержащие бета-каротин. Но не стоит опасаться каротина, содержащегося во фруктах и овощах.

Выяснилось также, что передозировка *витамина А* вызывает головную боль и кожные раздражения.

Если же переесть *витамина* B_6, может начаться нарушение кровообращения в конечностях.

Превышение доз *витаминов С, Д, Е* влечет за собой расстройства кишечника, кровотечения десен, атеросклероз...

Исследования ученых показали, что *"сверхдозы"* кальция *"бьют"* по почкам. А злоупотребление *витамином В* может привести к серьезным расстройствам нервной системы.

Один из самых распространенных и любимых у нас *витаминов - С* полезен лишь в тех случаях, когда, принимая его, пациент не ест пищи, повышающей в крови содержание железа (например, яблоки). Само же *железо* в неумеренных дозах может привести к началу сердечных заболеваний. *Цинк* - к расстройству иммунной системы. *Селен* способен сильно уменьшить количество волос на голове и ослабить ногти.

Повышенное содержание *витамина Д* высокотоксично. Он, кстати, входит в состав крысиного яда...

Не мешало бы знать, что большинство витаминных добавок изготовлено из каменноугольных смол и других производных нефти. Хотя чисто химически они идентичны натуральным витаминам, все же не могут успешно выполнять все функции, свойственные витаминам натуральным. Кроме того, они могут приводить к побочным эффектам.

Сейчас аптеки завалены различными витаминами. Но никакие таблетки не заменят натуральных продуктов!

Кроме того, одни и те же витамины, микроэлементы по-разному действуют на разных людей. Имеет значение и возраст, и пол, и состояние здоровья.

Так что же делать тем, кто всерьез хотел бы поддержать свой организм с помощью витаминов (ведь недостаток витаминов еще опасней, чем избыток)? Перейти на свежие овощи, фрукты, ягоды.

А если вы решили еще и дополнительно принимать витамины в таблетках, подумайте: стоит ли покупать дорогие импортные? Ведь наши отечественные ("Компливит", "Алфавит", например) - ничуть не хуже и гораздо дешевле.

Календарь здоровья

23 июня. Уязвимы органы дыхания и нервная система. Старайтесь не нервничать, избегать конфликтов.

Остерегайтесь травм! Даже незначительные порезы, ушибы, полученные во второй половине дня, впоследствии могут привести к возникновению опухолей, в том числе злокачественных.

24-25 июня. Ослаблены небо, гортань, нижняя челюсть, шейные позвонки, пищевод.

В этот день проводить голодание нельзя! Однако повышена чувствительность к качеству пищевых продуктов.

Не рекомендуется удалять зубы.

26 июня. Уязвимы область плеч, лопаток, ключиц, предплечий, ребер, кисти рук, а также органы дыхания. Избегайте излишних физических нагрузок на них.

27 июня. Очень полезны сегодня любые водные процедуры.

Возможны затрудненное дыхание, одышка, обострения остеохондроза шейного отдела позвоночника.

Высок риск заболеть ангиной, фарингитом или попросту простудиться.

Берегите голосовые связки. Вечером желательно подышать паром свежего настоя шалфея или эвкалипта, а на ночь выпить стакан теплого молока с медом.

28 июня. Неблагоприятный для самочувствия день, особенно с 16.00 до 18.00.

Действительны рекомендации предыдущего дня. Кроме того, сегодня особую предосторожность должны проявлять люди, болеющие бронхиальной астмой и аллергиями.

29 июня. Неблагоприятный для самочувствия день, особенно с 15.00 до 23.00.

Возможны обострения застарелых, хронических заболеваний, общее недомогание.

Особенно уязвимы грудь, молочные железы, пищевод, поджелудочная железа, печень.

При возможности лучше всего провести этот день дома или на природе и дать отдых своему организму, уставшему за неделю.

Восстанавливать силы вам поможет массаж ушных раковин, на которых располагается более 300 биологически активных точек. Обхватите пальцами обе ушные раковины и, сильно потянув, «сместите» их 10 раз вниз и затем столько же раз вверх. Ваши уши после такой замечательной разминки должны «гореть». Будьте здоровы!

"Железные" глаза и уши

Если ребенок не получает достаточное количество железа, впоследствии у него могут возникнуть проблемы со слухом и зрением.

При рождении в организме здорового младенца имеется запас этого микроэлемента, и он может обходиться им до 6-9 месяцев. Но затем в рацион следует обязательно включать продукты, содержащие важный минерал.

Наиболее богаты железом *яблоки, бобовые, мясо, печень, кукуруза, соя, морская капуста.*

Парикмахерский календарь

	июль	август	сентябрь
Рекомендуемые дни для стрижки волос	2-3, 29-30	25-26	22-23
Рекомендуемые дни для завивки	4-5, 31	1, 27 (после 14.22)-29 (до 17.39)	24-25
Рекомендуемые дни для маникюра и педикюра	12 (после 12.22)-13	9-10	5-6
Нерекомендуемые дни для [illegible]	16-18, 26-28	13-15, [illegible]	9-11, 19-21

Американские ученые обнаружили, что вещества *полифенолы* препятствует росту бактерий, вызывающих неприятный запах изо рта.

Новое – о чае!

Бактерии эти живут на поверхности языка, горла и в процессе своей жизнедеятельности вырабатывают газы - в основном, сероводород.

Полифенолы, оказывается, содержатся в обычной чашке чая. Ученые поместили в нее бактерии, и вскоре концентрация дурно пахнущих микроорганизмов упала на 30%.

Так что регулярное полоскание рта черным или зеленым чаем может существенно снизить их рост. Кроме того, меньше образуется кислот, разрушающих зубную эмаль.



06.00 Доброе утро
09.00, 12.00, 15.00, 18.00 Новости
09.15 Худ.фильм "СПЯЩИЙ ЛЕВ"
10.35 Сериал "АЛМАЗНАЯ ТРОПА"
11.40 Следствие ведет Колобков
12.15 Худ.фильм "ПРИЯТЕЛЬ ПОКОЙНИКА"
14.15 Непутевые заметки
14.30 Док. детектив "Семья душегубов"
15.15 Дог-шоу
16.00 Док. сериал "Живая природа"
17.00 Большая стирка
18.25 Шутка за шуткой
19.00 Жди меня
20.00 Кто хочет стать миллионером?
21.00, 23.30 Время
21.40 Сериал "ПЯТЫЙ УГОЛ"
22.45 Док.сериал "Спецназ ГРУ"
00.00 Дневник Московского кинофестиваля
00.10 Искатели: "Ломоносов. Пропавшая "История"
00.40 Русский экстрим
01.10 Апология



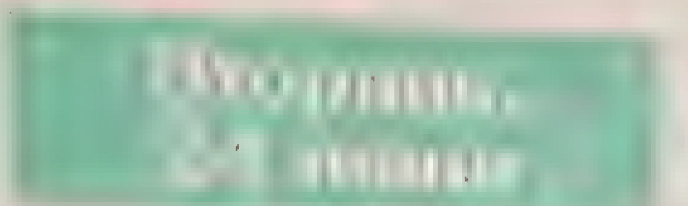
05.45 Доброе утро, Россия
08.45 Худ.фильм "ЭТА ЖЕНЩИНА В ОКНЕ"
10.35, 13.15, 16.45 Экспертиза
10.40, 04.50 Дежурная часть
11.00, 14.00, 17.00, 20.00, 23.00, 05.00 Вести
11.20 Короткое замыкание
12.20 Вести недели
13.30 Неделя в городе
14.20 Что хочет женщина
15.10 Сериал "МОСКОВСКИЕ ОКНА"
16.15 Сериал "ПРОСТЫЕ ИСТИНЫ"
17.20, 20.30 Вести-Москва
17.45 Вести-спорт
17.55 Футбол. Чемпионат России. "Локомотив" (Москва) - "Динамо" (Москва)
20.50 Спокойной ночи, малыши!
20.55 Сериал "ТЕАТРАЛЬНЫЙ БЛЮЗ"
22.00 Сериал "МАРШ ТУРЕЦКОГО"
23.20 Худ.фильм "РЕКА СМЕРТИ"
01.25 Футбол России
02.00 Худ.фильм "СЛУЧАЙ"
03.40 Дорожный патруль
03.55, 05.15 Канал "Евроньюс"



06.00 Утро на НТВ
08.50 Сериал "КЛАН СОПРАНО"
10.00, 12.00, 15.00, 17.00, 19.00, 00.25 Сегодня
10.20 Погода на завтра
10.25 Намедни
12.30 Страна советов
13.30 Сериал "КУРОРТНЫЙ РОМАН"
15.35 Принцип "Домино"
17.30 Женский взгляд
18.10 Внимание: розыск!
19.35, 23.15 Сериал "УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ"
20.50 Сериал "ДАЛЬНОБОЙЩИКИ"
22.00 Страна и мир
22.30 Сериал "СЕКС В БОЛЬШОМ ГОРОДЕ"
00.45 Гордон



06.00, 09.00 Док. сериал "Путешествия с Национальным Географическим Обществом"
07.00, 07.25, 07.50, 08.10, 12.05, 12.30, 12.50 Мультфильмы
08.30, 13.30 ТВ-Клуб
10.05 Худ.фильм "ЗЕМЛЯ МИНУС НОЛЬ"
13.15 Наши песни
14.00, 02.35 Сериал "МАЙАМИ СЭНДС"
15.00, 19.00 Служба Личных Новостей
15.30 Фигли-Мигли
16.00 Сериал "НА КРАЮ ВСЕЛЕННОЙ - 3"
17.00, 20.00, 23.50 Окна
18.00, 01.35 Бремя денег
19.30, 23.20 Москва: инструкция по применению
21.00 Худ.фильм "ВТОРАЯ ЖИЗНЬ"
00.50 Империя страсти



06.00 Доброе утро
09.00, 12.00, 15.00, 18.00 Новости
09.15, 19.00 Сериал "ЗЕМЛЯ ЛЮБВИ, ЗЕМЛЯ НАДЕЖДЫ"
10.05 Сериал "АЛМАЗНАЯ ТРОПА"
11.05 Шутка за шуткой
11.35 Мультфильм
12.15 Худ.фильм "ВСЕГО ОДНА НОЧЬ"
14.00 Искатели: "Ломоносов. Пропавшая "История"
14.30 Русский экстрим
15.15 Док. сериал "Дикие штучки"
15.50 Худ.фильм "СИЯНИЕ", 1 серия
17.00 Большая стирка
18.25 Сати
20.00 Основной инстинкт
21.00, 23.30 Время
21.40 Сериал "ПЯТЫЙ УГОЛ"
22.45 Док.сериал "Спецназ ГРУ"
00.00 Дневник Московского кинофестиваля
00.10 На футболе
00.40 Сканер
01.10 Апология
02.10 Сериал "ТЫСЯЧЕЛЕТИЕ"



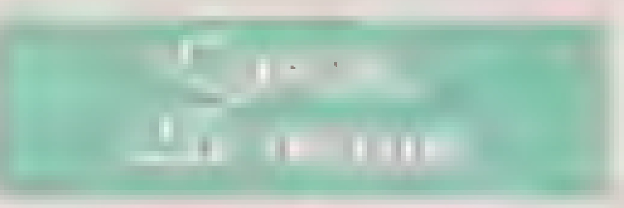
05.45 Доброе утро, Россия
08.45, 20.55 Сериал "ТЕАТРАЛЬНЫЙ БЛЮЗ"
09.45, 22.00 Сериал "МАРШ ТУРЕЦКОГО"
10.40, 17.20, 19.50, 04.50 Дежурная часть
11.00, 14.00, 17.00, 20.00, 23.00, 05.00 Вести
11.20 Короткое замыкание
12.20 Сериал "ИДЕНТИФИКАЦИЯ БОРНА"
13.15, 16.45 Экспертиза
13.30 Колоссальное хозяйство
13.45, 18.20, 20.30 Вести-Москва
14.20 Что хочет женщина
15.10 Сериал "МОСКОВСКИЕ ОКНА"
16.15 Сериал "ПРОСТЫЕ ИСТИНЫ"
17.50, 01.50 Дорожный патруль
18.05 Вести-спорт
18.50 Сериал "КОМИССАР РЕКС"
20.50 Спокойной ночи, малыши!
23.20 Док.фильм "Марина Ладынина: крупный план"
23.45 Худ.фильм "ПОЛЕТ ЗАХВАТЧИКА"
02.00 Горячая десятка
03.00 Сериал "СЕТЬ"
03.55 Сериал "ДЖИВС И ВУСТЕР"
05.15 Канал "Евроньюс"



06.00 Утро на НТВ
08.45, 20.50 Сериал "ДАЛЬНОБОЙЩИКИ"
10.00, 12.00, 15.00, 17.00, 19.00, 00.30 Сегодня
10.20 Погода на завтра
10.25 Внимание: розыск!
11.10 Растительная жизнь
12.30 Страна советов
13.30 Сериал "КУРОРТНЫЙ РОМАН"
15.35 Принцип "Домино"
17.30 Сериал "СКОРАЯ ПОМОЩЬ"
18.25 Док. сериал "Преступление и наказание"
19.35, 23.15 Сериал "УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ"
22.00 Страна и мир
22.30 Сериал "СЕКС В БОЛЬШОМ ГОРОДЕ"
00.50 Гордон
01.50 Сериал "ДОКТОР"



06.00, 09.00 Док. сериал "Путешествия с Национальным Географическим Обществом"
07.00, 07.25, 07.50, 08.10, 12.30, 12.50 Мультфильмы
08.30, 13.30 ТВ-Клуб
10.05 Худ.фильм "ВТОРАЯ ЖИЗНЬ"
13.15 Наши песни
14.00, 02.20 Сериал "МАЙАМИ СЭНДС"
15.00, 19.00 Служба Личных Новостей
15.30 Фигли-Мигли
16.00 Сериал "НА КРАЮ ВСЕЛЕННОЙ - 3"
17.00, 20.00, 23.35 Окна
18.00, 01.25 Запретная зона
19.30, 23.05 Москва: инструкция по применению
21.00 Худ.фильм "СТАРИКИ-РАЗБОЙНИКИ"
00.40 Империя страсти



06.00 Доброе утро
09.00, 12.00, 15.00, 18.00 Новости
09.15, 19.00 Сериал "ЗЕМЛЯ ЛЮБВИ, ЗЕМЛЯ НАДЕЖДЫ"
10.05 Сериал "АЛМАЗНАЯ ТРОПА"
11.05 Сати
11.35 Мультфильм
12.15 Худ.фильм "ЗА ВИТРИНОЙ УНИВЕРМАГА"
14.00 Сканер
14.30 Док. сериал "Тайны забытых побед"
15.15 Док. сериал "Дикие штучки"
15.50 Худ.фильм "СИЯНИЕ", 2 серия
17.00 Большая стирка
18.25 Смехопанорама
20.00 Слабое звено
21.00, 23.30 Время
21.40 Сериал "ПЯТЫЙ УГОЛ"
22.45, 00.00 Выпускной бал на "Первом" с участием звезд эстрады



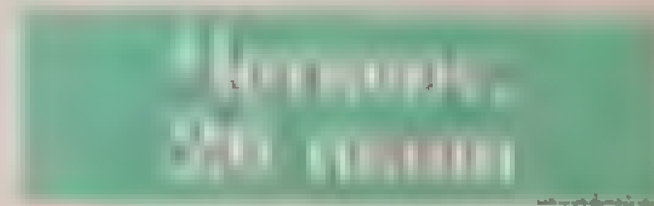
05.45 Доброе утро, Россия
08.45, 20.55 Сериал "ТЕАТРАЛЬНЫЙ БЛЮЗ"
09.45, 22.00 Сериал "МАРШ ТУРЕЦКОГО"
10.40, 17.20, 19.50, 04.50 Дежурная часть
11.00, 14.00, 17.00, 20.00, 23.00, 05.00 Вести
11.20 Короткое замыкание
12.20 Сериал "ИДЕНТИФИКАЦИЯ БОРНА"
13.15, 16.45 Экспертиза
13.30 Москва-Минск
13.45, 18.20, 20.30 Вести-Москва
14.20 Что хочет женщина
15.10 Сериал "МОСКОВСКИЕ ОКНА"
16.15 Сериал "ПРОСТЫЕ ИСТИНЫ"
17.50 Дорожный патруль
18.05 Вести-спорт
18.50 Сериал "КОМИССАР РЕКС"
20.50 Спокойной ночи, малыши!
23.20 Бал выпускников
02.45 Сериал "СЕТЬ"
03.30 Сериал "ДЖИВС И ВУСТЕР"
04.20, 05.15 Канал "Евроньюс"



06.00 Утро на НТВ
08.45, 20.50 Сериал "ДАЛЬНОБОЙЩИКИ"
10.00, 12.00, 15.00, 17.00, 19.00, 00.30 Сегодня
10.30 Погода на завтра
10.35 Док. сериал "Преступление и наказание"
11.05 Док.фильм "Если завтра война?"
12.30 Страна советов
13.30 Сериал "КУРОРТНЫЙ РОМАН"
15.35 Принцип "Домино"
17.30 Сериал "СКОРАЯ ПОМОЩЬ"
18.25 Чистосердечное признание
19.35, 23.15 Сериал "УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ"
22.00 Страна и мир
22.30 Сериал "СЕКС В БОЛЬШОМ ГОРОДЕ"
00.50 Гордон
01.50 Сериал "ДОКТОР"



06.00, 09.00 Док. сериал "Путешествия с Национальным Географическим Обществом"
07.00, 07.25, 07.50, 08.10, 12.10, 12.30, 12.50 Мультфильмы
08.30 Ваше здоровье
08.45, 13.30 ТВ-Клуб
10.05 Худ.фильм "СТАРИКИ-РАЗБОЙНИКИ"
13.15 Наши песни
14.00, 02.30 Сериал "МАЙАМИ СЭНДС"
15.00, 19.00 Служба Личных Новостей
15.30 Фигли-Мигли
16.00 Сериал "НА КРАЮ ВСЕЛЕННОЙ - 3"
17.00, 20.00, 23.45 Окна
18.00, 01.35 Бремя денег
19.30, 23.15 Москва: инструкция по применению
21.00 Худ.фильм "ПОСЛАННИК НЕБЕС"
00.45 Империя страсти



06.00 Доброе утро
09.00, 12.00, 15.00, 18.00 Новости
09.15, 19.00 Сериал "ЗЕМЛЯ ЛЮБВИ, ЗЕМЛЯ НАДЕЖДЫ"
10.05 Сериал "АЛМАЗНАЯ ТРОПА"
11.05 Смехопанорама
11.35 Мультфильмы
12.15 Худ.фильм "ЧЕЛОВЕК ИЗ ЧЕРНОЙ "ВОЛГИ"
14.10 Непутевые заметки
14.30 Индийские касты
15.15 Док. сериал "Дикие штучки"
15.50 Худ.фильм "СИЯНИЕ", 3 серия
17.00 Большая стирка
18.25 Сами с усами
20.00 Основной инстинкт
21.00, 23.30 Время
21.40 Сериал "ПЯТЫЙ УГОЛ"
22.45 Человек и закон
00.00 Дневник Московского кинофестиваля
00.10 Ударная сила
00.40 Гении и злодеи
01.10 Апология
02.10 Сериал "ТЫСЯЧЕЛЕТИЕ"



05.45 Доброе утро, Россия
08.45, 20.55 Сериал "ТЕАТРАЛЬНЫЙ БЛЮЗ"
09.45, 22.00 Сериал "МАРШ ТУРЕЦКОГО"
10.45, 17.20, 19.50 Дежурная часть
11.00, 14.00, 17.00, 20.00, 23.00, 05.00 Вести
11.20 Короткое замыкание
12.20 Сериал "ИДЕНТИФИКАЦИЯ БОРНА"
13.15, 16.45 Экспертиза
13.30 Вся Россия
13.45, 18.20, 20.30 Вести-Москва
14.20 Что хочет женщина
15.10 Сериал "МОСКОВСКИЕ ОКНА"
16.15 Сериал "ПРОСТЫЕ ИСТИНЫ"
17.50, 02.35 "Дорожный патруль"
18.05 Вести-спорт
18.50 Сериал "КОМИССАР РЕКС"
20.50 Спокойной ночи, малыши!
23.20 Худ.фильм "ТАНЦУЮЩАЯ В ТЕМНОТЕ"
02.05 Синемания
02.50 Сериал "СЕТЬ"
03.40 Сериал "ДЖИВС И ВУСТЕР"
04.30, 05.15 Канал "Евроньюс"



06.00 Утро на НТВ
08.45, 20.50 Сериал "ДАЛЬНОБОЙЩИКИ"
10.00, 12.00, 15.00, 17.00, 19.00, 00.30 Сегодня
10.20 Погода на завтра
10.25 Чистосердечное признание
11.00 Квартирный вопрос
12.30 Страна советов
13.30 Сериал "КУРОРТНЫЙ РОМАН"
15.35 Принцип "Домино"
17.30 Сериал "СКОРАЯ ПОМОЩЬ"
18.25 Очная ставка
19.35, 23.15 Сериал "УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ"
22.00 Страна и мир
22.30 Сериал "СЕКС В БОЛЬШОМ ГОРОДЕ"
00.50 Гордон
01.50 Сериал "ДОКТОР"
02.35 Кома



06.00, 09.00 Док. сериал "Путешествия с Национальным Географическим Обществом"
07.00, 07.25, 07.50, 08.10, 12.20, 12.30, 12.50 Мультфильмы
08.30, 13.30 ТВ-Клуб
10.05 Худ.фильм "ПОСЛАННИК НЕБЕС"
13.15 Наши песни
14.00, 02.40 Сериал "МАЙАМИ СЭНДС"
15.00, 19.00 Служба Личных Новостей
15.30 Фигли-Мигли
16.00 Сериал "НА КРАЮ ВСЕЛЕННОЙ - 3"
17.00, 20.00, 00.00 Окна
18.00, 01.45 Запретная зона
19.30, 23.30 Москва: инструкция по применению

2?.00 Худ.фильм "ОНА ДОЛЖНА УМЕРЕТЬ"
01.00 Империя страсти

Пятница, 27 июня

1

06.00 Доброе утро
09.00, 12.00, 15.00, 18.00 Новости
09.15, 19.00 Сериал "ЗЕМЛЯ ЛЮБВИ, ЗЕМЛЯ НАДЕЖДЫ"
10.10 Сериал "АЛМАЗНАЯ ТРОПА"
11.10 Сами с усами
11.40 Сериал "ТВИНИСЫ"
12.15 Худ.фильм "ГРУЗ БЕЗ МАРКИРОВКИ"
14.00 Ударная сила
14.30 Гении и злодеи
15.15 Док. сериал "Дикие штучки"
15.50 Худ.фильм "СИЯНИЕ", 4 серия
17.00 Большая стирка
18.25 Док. детектив "Верните папу!"
19.50 Поле чудес
21.00 Время
21.35 Сериал "ПЯТЫЙ УГОЛ"
22.40 Худ.фильм "ДОЧЬ Д'АРТАНЬЯНА"
01.00 Дневник Московского кинофестиваля
01.10 Худ.фильм "ЧЕРНОКНИЖНИК"

РОССИЯ

05.45 Доброе утро, Россия
08.45 Сериал "ТЕАТРАЛЬНЫЙ БЛЮЗ"
09.45, 22.00 Сериал "МАРШ ТУРЕЦКОГО"
10.45, 19.50, 04.50 Дежурная часть
11.00, 14.00, 17.00, 20.00, 05.00 Вести
11.20 В поисках приключений
12.20 Сериал "ИДЕНТИФИКАЦИЯ БОРНА"
13.15, 16.45 Экспертиза
13.30 Мусульмане
13.45, 18.20, 20.30 Вести-Москва
14.20 Моя семья
15.10 Комната смеха
16.15 Сериал "ПРОСТЫЕ ИСТИНЫ"
17.20 Сам себе режиссер
18.50 Аншлаг
20.50 Спокойной ночи, малыши!
20.55 Худ.фильм "НЕ БУДИТЕ СПЯЩУЮ СОБАКУ"
23.30 Юбилейный концерт Симона Осиашвили
00.40 Худ.фильм "ПЛЕМЯННИК, ИЛИ РУССКИЙ БИЗНЕС - 2"
02.25 Дорожный патруль
02.40 Сериал "СЕТЬ"
03.25 Сериал "ДЖИВС И ВУСТЕР"
04.20, 05.15 Канал "Евроньюс"

НТВ

06.00 Утро на НТВ
08.45 Сериал "ДАЛЬНОБОЙЩИКИ"
10.00, 12.00, 15.00, 17.00, 19.00 Сегодня
10.20 Погода на завтра
10.25 Док. сериал "Новейшая история"
11.15 Без рецепта
12.30 Страна советов
13.30 Сериал "КУРОРТНЫЙ РОМАН"
15.35 Принцип "Домино"
17.30 Сериал "СКОРАЯ ПОМОЩЬ"
18.25 Кома
19.35 Свобода слова
20.55 Худ.фильм "ЖАР ГОРОДА"
23.00 Профессиональный бокс: Леннокс Льюис против Оливера Маккола
23.40 Худ.фильм "ОПАСНАЯ ИГРА"

ТНТ

05.35 Сериал
06.00, 09.00 Док. сериал "Путешествия с Национальным Географическим Обществом"
07.00, 07.25, 07.50, 08.10, 12.30, 12.50 Мультфильмы
08.30 Русская усадьба
10.05 Худ.фильм "ОНА ДОЛЖНА УМЕРЕТЬ"
13.15 Наши песни
13.30 ТВ-клуб
14.00, 02.35 Сериал "МАЙАМИ СЭНДС"
15.00, 19.00 Служба Личных Новостей
15.30 Фигли-Мигли
16.00 Сериал "НА КРАЮ ВСЕЛЕННОЙ - 3"
17.00, 20.00, 23.50 Окна
18.00, 01.35 Бремя денег
19.30, 23.20 Москва: инструкция по применению
21.00 Худ.фильм "ПУТАНИЦА"
00.50 Империя страсти
03.25 Худ.фильм "ГОД СОБАКИ"

Суббота, 28 июня

1

06.00, 07.00, 10.00, 14.00, 18.00 Новости
06.10 Сериал "КИТАЙСКИЙ СВЯЗНОЙ"
07.10 Сериал "ПРИКЛЮЧЕНИЯ ГЕРКУЛЕСА"
08.00 Сериал "ТВИНИСЫ"
08.20 Играй, гармонь любимая!
09.00 Слово пастыря
09.15 Здоровье
10.10 Смак
10.30 Вкус змеи
11.00 Док.фильм "Агент, которому верил Сталин"
11.45 Смехопанорама
12.25 Путешествия натуралиста
12.55 Чтобы помнили...
13.35 Мультфильм
14.10 Русская рулетка
15.10 Спасатели
15.40 Ералаш
16.00 Худ.фильм "СЫН ФРАНЦУЗА"
18.10 КВН-2003. Премьер-лига
19.55 Кто хочет стать миллионером?
21.00 Время
21.30 Худ.фильм "БОЛЬШОЙ"
23.25 Паваротти. Последний концерт в Москве
00.05 Дневник Московского кинофестиваля
00.15 Худ.фильм "КУКЛОВОДЫ"
02.20 Худ.фильм "ЧТО Я СДЕЛАЛ РАДИ ЛЮБВИ"

РОССИЯ

06.00 Худ.фильм "СМЕШНАЯ ЛЕДИ"
08.05 Здоровье
08.40 Золотой ключ
09.00 Сборная России
09.25 Военная программа
09.45 Утренняя почта
10.20 Сто к одному
11.15 Сам себе режиссер
12.15 В поисках приключений
13.10 Клуб сенаторов
14.00, 20.00, 05.00 Вести
14.20 Худ.фильм "КОЛЬЦО ИЗ АМСТЕРДАМА"
16.00 Футбол. Чемпионат России. "Зенит" (Санкт-Петербург) - ЦСКА
18.00 Моя семья
19.00 Аншлаг
20.25 Зеркало
20.50 Худ.фильм "СВЯТОЙ"
23.10 Худ.фильм "НЕПРИСТОЙНОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ"
01.30 Чемпионат мира по автогонкам в классе "Формула-1". Гран-при Европы. Квалификация
02.45 Сериал "КЛОУН"
03.40, 05.15 Канал "Евроньюс"

НТВ

06.30 Худ.фильм "БУДЬТЕ МОИМ МУЖЕМ"
08.00, 12.00, 16.00 Сегодня
08.15, 11.55 Погода на завтра
08.20 Сериал "ГОЛУБОЕ ДЕРЕВО"
08.55 Без рецепта
09.30 Весь Жванецкий: "Тщательнее надо, ребята!"
10.00 Кулинарный поединок
10.55 Квартирный вопрос
11.50 Спорт- лотто "6 из 49"
12.15 Профессия - репортер
12.40 Служба спасения
13.10 Худ.фильм "ЧАСТНЫЙ ДЕТЕКТИВ, ИЛИ ОПЕРАЦИЯ "КООПЕРАЦИЯ"
15.05 Своя игра
16.20 Женский взгляд
17.00 Худ.фильм "ГАНОВЕР СТРИТ"
19.05 Совершенно секретно
19.50 Сериал "АГЕНТ НАЦИОНАЛЬНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ"
21.00 Личный вклад
22.00 Худ.фильм "РЕДКАЯ ОТВАГА"
00.15 Все сразу!
00.55 Худ.фильм "ИСТОРИЯ ВЕРШИТСЯ НОЧЬЮ"

ТНТ

05.00 Худ.фильм
07.00, 15.55 Шоу Бенни Хилла
07.30, 11.35, 19.00 Москва: инструкция по применению
07.55, 14.55 Слава за минуту
08.45, 14.25, 19.30 Фигли-Мигли
09.10 Сериал "КОАЛЫ НЕ ВИНОВАТЫ"
09.40 Мультфильм
10.00 Док. сериал "Завтрак с "Дискавери"
11.05 Неизвестная планета
12.05 Худ.фильм "ПУТАНИЦА"
16.20, 02.15 Микс файт: бои без правил
16.55, 02.45 Классика бокса
18.00 Запретная зона
20.00 Бремя денег
21.00 Худ.фильм "УБИЙСТВЕННО КРАСИВА"
23.15 Империя страсти
00.00 Худ.фильм "ЦЕЛЬ - ПРЕЗИДЕНТ"
03.50 Худ.фильм "РОБИНЗОНАДА, ИЛИ МОЙ АНГЛИЙСКИЙ ДЕДУШКА"

Воскресенье, 29 июня

1

06.00, 07.00, 10.00, 14.00 Новости
06.10 Сериал "КИТАЙСКИЙ СВЯЗНОЙ"
07.10 Сериал "ПРИКЛЮЧЕНИЯ ГЕРКУЛЕСА"
08.00 Сериал "ТВИНИСЫ"
08.20 Армейский магазин
08.50, 13.35 Мультфильмы
09.10 В мире животных
10.10 Непутевые заметки
10.30 Пока все дома
11.05 Дог-шоу
11.50 Крылья
12.20 Клуб путешественников
13.05 Умницы и умники
14.10 Властелин вкуса
15.10 Кумиры
15.40 Док.фильм "Самый секретный полигон Америки"
16.30 Ералаш
16.55 Док. сериал "Живая природа"
18.00 Времена
19.10 Смешные люди
21.00 Театр кукол
21.30 Худ.фильм "АНТИКИЛЛЕР"
23.30 Церемония закрытия XXV Московского международного кинофестиваля
00.30 Худ.фильм "БУЧ КЭССИДИ И САНДЕНС КИД"

РОССИЯ

06.00 Худ.фильм "СТАРАЯ, СТАРАЯ СКАЗКА"
07.35 Мультфильм
08.20 Русское лото
09.05 ТВ Бинго-шоу
09.35 Неделя в городе
10.15 Утренний разговор
10.45 Городок
11.20 Худ.фильм "САМЫЙ ДУРАЦКИЙ КОРАБЛЬ В АРМИИ"
13.00 Вокруг света
14.00, 05.00 Вести
14.20 Мир на грани
14.50 Комната смеха
15.55 Чемпионат мира по автогонкам в классе "Формула-1". Гран-при Европы
18.00 Худ.фильм "ЭЙР АМЕРИКА"
20.00 Вести недели
21.10 Худ.фильм "ШЕСТОЙ ЭЛЕМЕНТ"
23.05 Худ.фильм "ФОТОГРАФИЯ КЛЭР"
01.00 Худ.фильм "ТВОРЧЕСКИЙ КРИЗИС"
02.55 Сериал "СЕМЬ ДНЕЙ"
03.45, 05.15 Канал "Евроньюс"

НТВ

06.15 Худ.фильм "ВНИМАНИЕ! ВСЕМ ПОСТАМ..."
07.35 Полундра!
08.00, 12.00, 16.00 Сегодня
08.15, 11.55 Погода на завтра
08.20 Сериал "ГОЛУБОЕ ДЕРЕВО"
09.40 Шар удачи
10.10 Сериал "ЛЮБОВЬ ВДОВЦА"
11.05 Вы будете смеяться!
11.15 Растительная жизнь
11.50 Играем в "Кено"
12.15 Влияние
13.00 Худ.фильм "ШЕСТОЙ"
14.50 Вкусные истории
15.05 Своя игра
16.20 Док.сериал "Истории охотника за крокодилами"
16.50 Принцип "Домино"
17.55 Худ.фильм "КИКБОКСЕР - 2"
19.50 Сериал "АГЕНТ НАЦИОНАЛЬНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ"
21.00 Намедни
22.30 Худ.фильм "ИМИТАТОР"
01.00 Сериал "КЛАН СОПРАНО"

ТНТ

07.00, 15.50, 19.00 Шоу Бенни Хилла
07.30, 11.35 Москва: инструкция по применению
07.55, 14.50 Слава за минуту
08.45, 14.20, 19.30 Фигли-Мигли
09.10 Сериал "КОАЛЫ НЕ ВИНОВАТЫ"
09.40 Мультфильм
10.00 Док. сериал "Завтрак с "Дискавери"
11.05 Неизвестная планета
12.10 Худ.фильм "ВЕСЕЛЫЕ РЕБЯТА"
16.25, 02.15 Микс файт: бои без правил
16.55, 02.50 Титаны рестлинга на ТНТ
18.00 Бремя денег
20.00 Запретная зона
21.00 Худ.фильм "ВОЛШЕБНЫЕ ПУЗЫРИ"
23.10 Империя страсти
00.00 Худ.фильм "ПОД ПОДОЗРЕНИЕМ"

ВНИМАНИЕ! ОБЪЯВЛЕНА ПОДПИСКА НА II ПОЛУГОДИЕ НА ЕЖЕМЕСЯЧНЫЙ ДОМАШНИЙ КАЛЕНДАРЬ

ДОН: ДВЕНАДЦАТЬ МЕСЯЦЕВ

На 48 страницах Вы сможете найти: историю Дона в датах, церковный календарь, астрологический прогноз, праздники и именины, дамские хитрости и мужские дела, посевной календарь на каждый месяц и многое-многое другое

ПОДПИСНАЯ ЦЕНА НА 6 МЕСЯЦЕВ ВСЕГО 30 РУБЛЕЙ

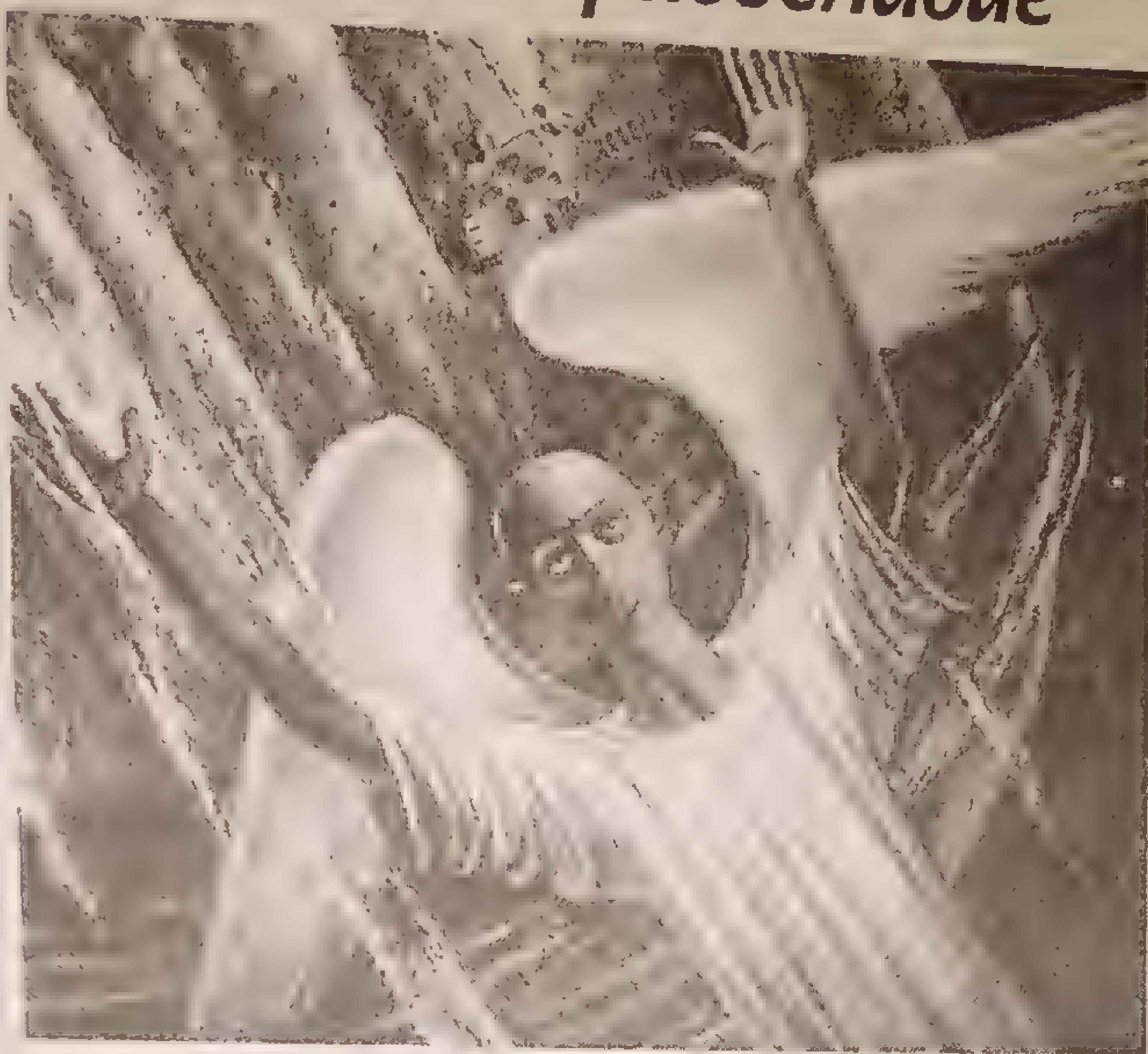
Наш подписной индекс: **53886**

Однажды прочитав наш календарь - вы навсегда станете нашими друзьями

ПЕРВЫЕ 25.000 ПОДПИСЧИКОВ РАЗЫГРАЮТ ТРИ ПРИЗА по 50.000, 30.000 и 20.000 рублей

Почему сто́ит изучать православие

Недавно замечательный ведущий замечательной программы "Свобода слова" Савик Шустер задал аудитории вопрос: "Необходимо ли обязательное преподавание в школе - православия?" Дескать, такое преподавание вводится, так вот хорошо ли это, правильно ли.



Савик Шустер - соврамши. Да, подготовлены учебные пособия, но для преподавания не православия как религии, а лишь православной культуры. Да, такое преподавание вводится, но не как обязательный курс, а добровольный. Да, подразумевается средняя школа, но не чохом для всей России, а лишь на региональном, областном уровне и даже на уровне учебного заведения.

Как это понимать?.. Ну, к примеру, дети видят картину великого русского художника А.Иванова "Явление Христа народу", и у них возникают вопросы: а кто это, Христос? Кто эти люди, купающиеся в речке? Почему так важен для них человек, появившийся на дороге вдали?..

Не зная ответа на эти вопросы, человек остается недоучкой. Но на подобные же темы из Священной истории написаны тысячи картин, книг, музыкальных произведений. На них основывается вся философия - главная наука о смысле и цели жизни, вся мировая культура. Без этого знания человек попросту не вполне человек.

Во-вторых, православная религия сыграла громадную роль в истории России. Русский народ и страна стали тем, что они есть, в руках Евангелия и церкви. Можно ли не иметь об этом представления, не знать этого?..

У церкви есть воскресные и вечерние школы для взрослых и детей. Там изучают религию, веру. Это не те школы, где готовят священников, - это школы для нас с вами, мирских людей, для наших детей и внуков. Хочешь - пожалуйста, ходи добровольно и бесплатно.

Точно так же добровольно планируется преподавать в средней школе не православие, - православную культуру. Хочет школа - вводит этот предмет. Хотят ученики - посещают уроки, не хотят - не посещают.

А почему соврал Савик Шустер, что - посещать обязательно?.. Догадайтесь.

В.СЕРГЕЕВ

Советует знахарь

- Когда корова бьется ногами при доении, то необходимо с 4 ножек стола соскрести немного дерева, вложить в хлеб и дать корове съесть.

- Когда идешь доить корову, необходимо взять кусок хлеба, отломить руками - не ножом, - и дать корове.

- Нельзя никому ничего давать в долг, когда у вашей коровы есть маленький теленок - у коровы уменьшится удой молока.

- Чтобы ваша корова не болела - нельзя бить ее очеретиной.

- Когда жабы лезут через порог в дом и квакают - на смерть кого-нибудь из членов семьи.

- Когда подсолнечник начинает гнить посередине - признак того, что будут умирать люди среднего возраста.

- Не несите черемуху в дом, если на яйцах сидит квочка - цыплята будут квелые.

- Нельзя занимать семена до тех пор, пока сами не отсеялись - у самих плохо взойдет.

- Ставить семена на стол или пересыпать их на столе нельзя - плохо взойдут.

- Не стригите козе бороду - молока будет мало.

- Чтобы у вас был хороший посол огурцов, солить их необходимо в тот день, в какое было Рождество Христово.

- Если у вас много пустоцвета на огурцах, его необходимо сорвать на восходе или на заходе солнца и бросить на дороге, по которой пройдет стадо коров.

- Нельзя квасить капусту, если в селе покойник - будет невкусная.

- Когда сажаете арбузы, нельзя сажать в сапогах - будет неурожай.

- Чтобы у вас не выпадали волосы на голове, возьмите за правило не мыть их в понедельник.

- В четверг нельзя ничего садить, чтобы черви не поели.

- Нельзя шить в течение двух недель после Рождества Христова, потому, что скотина не будет водиться.

- В первый день Петровского поста нельзя полоть огород, чтобы пальцы не нарывали.

- Когда ячмень начинает спеть, кукушка перестает куковать.

- Если кукушка перестанет куковать, задолго до Петровского поста, то осень будет холодная, а если - после, то осень будет теплая.

- Если на Петра и Павла идет дождь, то будет гнить картофель.

- Во время грозы не стой возле окна - чтобы не убило, нельзя стоять под дубом или вербой, бежать во время грозы.

- В огонь и воду нельзя плевать, чтобы на лице не выскакивали прыши.

Наши святцы

28 июня. Преподобного Дулы

А он только улыбается

Его в монастыре невзлюбили. Как это, увы, нередко случается между людьми, в общежитии, невзлюбили ни за что. Был он обижаем от братии, хотя зла ни на кого не держал. И напротив, молился за своих обидчиков, благодарил, ибо зарабатывали они для него Царство Небесное. Поскольку себе тем же самым зарабатывали кое-что похуже, Дула просил у Господа прощения для них.

Так прошло лет двадцать. Наконец один из особенно злых гонителей Дулы решился вообще на неслыханное дело. Тайком украл из церкви священные сосуды и спрятал, предвкушая, на кого падет подозрение.

А Дула как раз прихворнул и к общей молитве не вышел. Обнаружилась пропажа. Братия хором: Дула, кто еще! Небось, и прячется потому же.

Привели Дулу - силком, хоть он и не отрекался идти, только по болезни шел медленно. Настоятель:

- Ты украл?

Монахи:

- Он, он! Его и в пост евшим скоромное видели, и вино втихую пьющим, и хлеб он из монастыря всякому, не спросясь разрешения, выносил!

А Дула улыбается и говорит:

- Грешен, братья.

Настоятель велел снять с него монашеское платье: не годится такому быть в обители. Крепко побил его монастырский эконом, а потом отвели Дулу к градодержателю.

- Ты вор? - спрашивает его градодержатель перед народом и монахами.

- Воистину грешен, - улыбается виновато Дула.

Приговорил его градодержатель по закону к отсечению воровских его рук. Тут уже настоящий вор испугался: что будет ему-то за клевету на небесном суде, - и сознался во всем. Дулу освободили и, как водится, давай теперь со всех сторон облизывать.

Только он все равно три дня спустя помер. В гробу счастливый лежал, улыбался.

Владимир СИДОРОВ

Астрологический прогноз с 23 по 29 июня

Овен. Удачное время для приобретения знаний в местах, далеких от родного дома. Здоровье - в порядке.

Телец. Вероятны упрочение старых деловых связей и обретение новых.

Близнецы. Восстанавливается энергетический потенциал, дела идут по нарастающей.

Рак. Вероятны недоразумения и разочарования в близких людях. Проявите терпение, мудрость.

Лев. Планы, связанные с приобретением жилья для себя или для кого-то из близких. 24-26 июня возможно поступление значительных сумм денег.

Дева. На горизонте появляются старые друзья. Для одиноких возможны судьбоносные перемены...

Весы. События, происходящие в финансовой сфере, пойдут вам на пользу. Здоровье - без проблем.

Скорпион. Неплохое время для влюбленных - возможны примирение, возврат прежней привязанности.

Стрелец. Появится вероятность поездки. А также - продажи, приобретения или обмена недвижимости.

Козерог. Деловые переговоры пройдут успешно. Возможно возобновление старых, проверенных связей.

Водолей. Все изменения, происходящие в вашей жизни, можно смело оценить как положительные.

Рыбы. Финансовое положение не очень стабильно, но надежды на получение денег терять не стоит. Порадуют вас дети.

Конкурс "Истории из жизни"



Спор о воспитании

Когда моему старшему сыну было три года, произошло вот что. Он баловался, не реагировал на мои замечания и в конце концов довел меня до того, что я взялась за ремень. Увидев это, он воскликнул:

- Нет! Воспитывай меня, как в телевизоре!

Прислала Таисия Николаевна БАБЕНКО
г. Донецк, Ростовская обл.

Приз: Евгений Евтушенко, "Мама и нейтронная бомба", поэмы.

Сколько лет матери?

(старая английская головоломка)

Старые головоломки часто оказывают завораживающее действие. Как правило, они крайне просты, но их условия так скудны, а ответ столь отличен от ожидаемого, что они не могут не позабавить.

У одного из трех лиц, которых вы видите на рисунке, сегодня день рождения. Это вызвало любопытство Томми, весьма заинтересованного возрастом своих родителей. В ответ на его вопросы отец сказал:

- Так вот, Томми, твой и мой возраст в сумме составляют семьдесят лет. На сегодняшний день я ровно в шесть раз старше тебя, а вот когда я буду только вдвое старше тебя, то наш общий возраст окажется вдвое большим, чем теперь. Зная это, не сумеешь ли ты мне сказать, сколько лет маме?



Томми, ловко орудовавший числами, быстро решил задачу, но ведь он знал сколько лет ему самому, а потому довольно точно определил возраст родителей. А смогут ли любители головоломок сказать, сколько лет матери Томми?

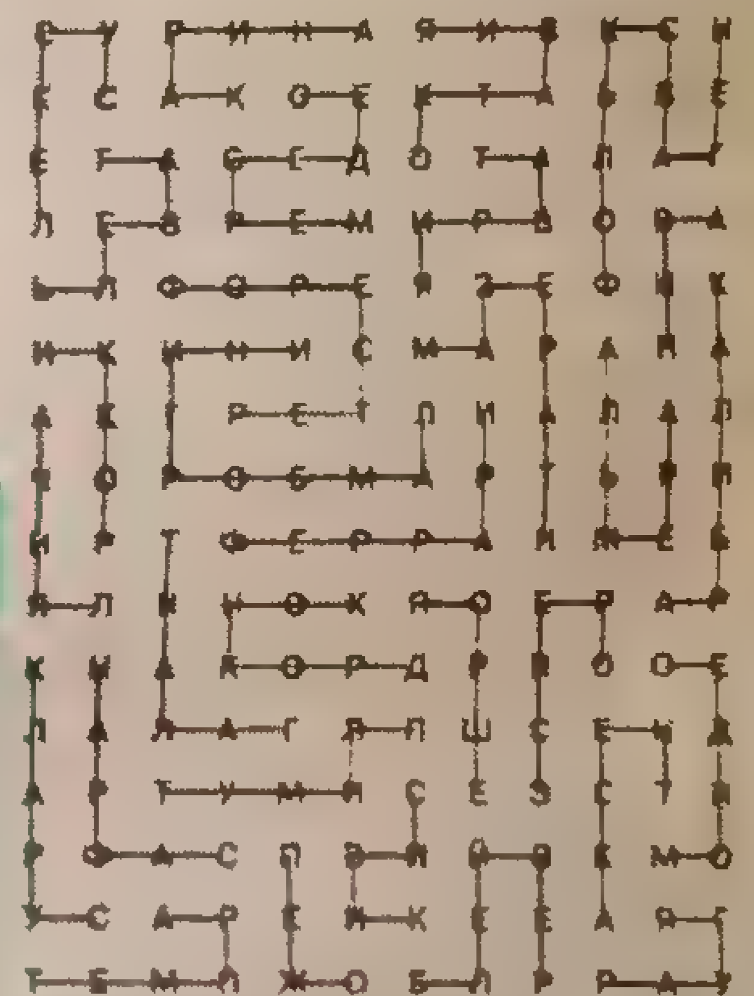
Смекни!

Ответы на задания из № 24

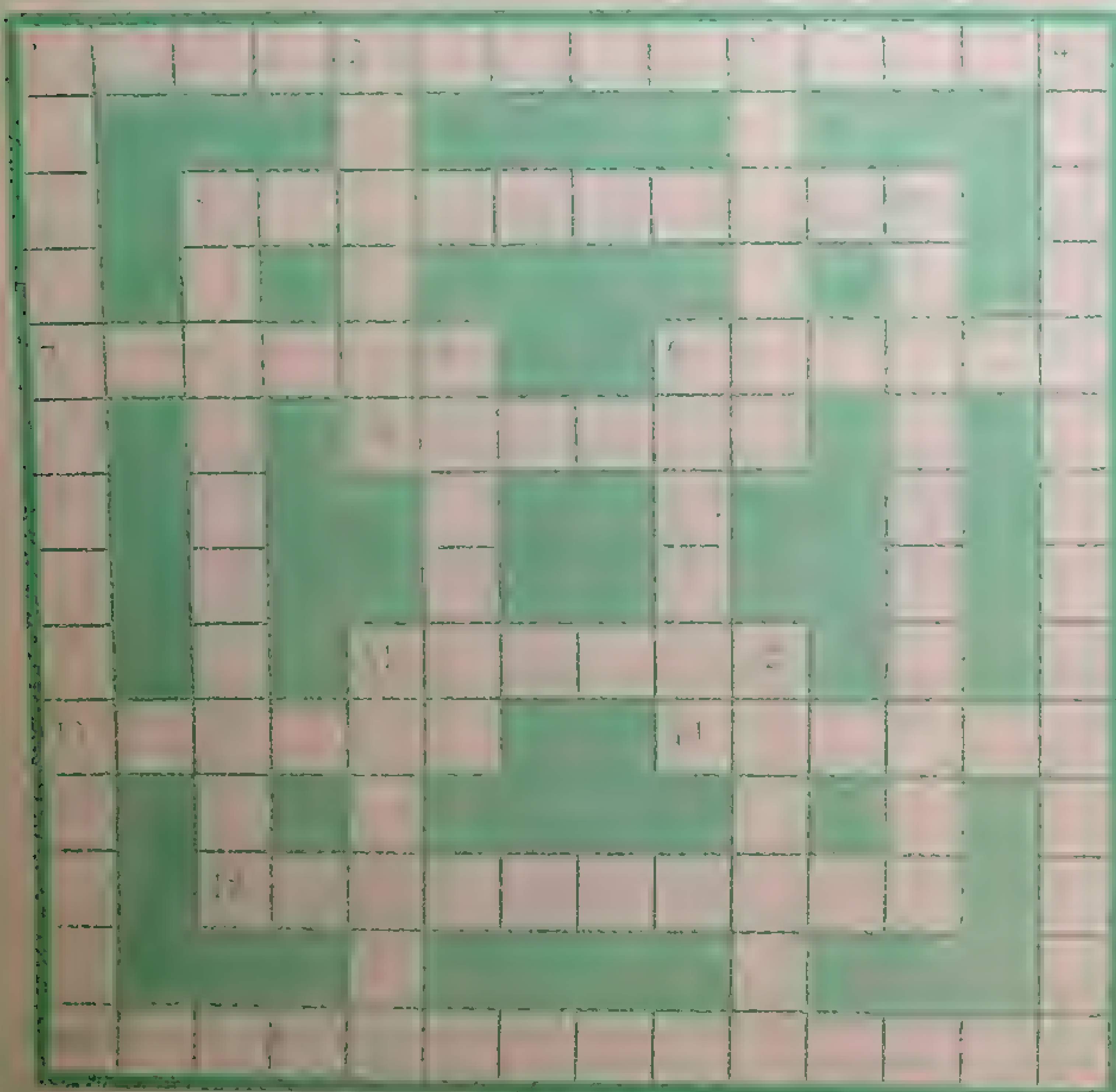
Линейный кроссворд

Бакландышложенарывокладогарококопиристок

Автомобили



Кроссворд



По горизонтали: 1. Направление в искусстве XX века. 5. Соглашение на основе взаимных уступок. 7. Ткань для мужского нижнего белья (устар.). 9. Имя Бержерака, персонажа героической комедии Э. Ростана. 10. Нападение с целью ограбления, убийства. 11. Подвижный человек. 13. Для кого горел костер инквизиции? 14. Его лучи согревают землян. 15. Просьба, больше похожая на приказ. 16. Первая скрипка в оркестре.

По вертикали: 1. Столяр - изготовитель дорогой мебели. 2. Закрытая площадка пассажирского вагона. 3. Платиновый металл, получивший свое название от греческого слова "радуга". 4. Основная деталь компьютера. 5. Группа людей, объединенных общим признаком. 6. Синоним к слову "экипировка". 8. Человек, страдающий нанизмом. 9. Знаменитый аукцион. 11. Название буквы "Ж" в кириллице. 12. Имя замечательного детского писателя Чуковского.

Анекдот, да и только!

Сорвался человек с горы. Товарищи ему кричат:
- Вася, ты жив?
- Жив!
- Руки, ноги целы?
- Целы!
- Тогда поднимайся!
- Не могу, я еще лечу...

Прислала Инга ТАПЛИАШВИЛИ, 11 лет
ст-ца Ирклиевская, Выселковский р-н, Краснодарский край

КОПИЛКА
Учредитель-издатель: ЗАО "Издательский дом "КРЕСТЬЯНИН"

Газета зарегистрирована в Комитете РФ по печати. Рег. номер 018999 от 29.06.99 г.
Internet: http://www.krestianin.ru
E-mail: krest@aaanet.ru.

Газета отпечатана в типографии ООО «Батайское полиграфическое предприятие» 346880, г. Батайск, ул. М.Горького, 84.
Адрес для писем: 344018, Ростов-на-Дону, а/я 7552.
Адрес редакции и издателя: Ростов-на-Дону, пр. Буденновский, 80, 9-й этаж.

Объем 1 печатный лист. Выходит один раз в неделю. Номер набран и сверстан в компьютерном центре "КРЕСТЬЯНИН".
Редакция: (863-2) 32-86-57.
Отдел подписки: (863-2) 32-39-18.

Главный редактор В.Я.НАБОЖЕНКО
Розничная цена - договорная.
Номер подписан 16.06.2003 г.
Зак. № 1207.
Тираж 215580 экз.
Общий тираж изданий ИД «Крестьянин» - 297560 экз.

Желаем ЗДОРОВЬЯ

АПРЕЛЬ-МАЙ

№ 8(37) 2008,
выходит 2 раза в месяц

СОВЕТЫ ПО ЛЕЧЕНИЮ И ОЗДОРОВЛЕНИЮ



СТР. 2

ТОПИНАМБУР
ЦЕЛЕБНАЯ ГРУША ИЗ-ПОД ЗЕМЛИ

СТР. 14

ГАСТРИТ
БОЛЕЗНЬ КАЖДОГО ВТОРОГО ЧЕЛОВЕКА

СТР. 6

5 ТИБЕТСКИХ УПРАЖНЕНИЙ
ПОДАРЯТ ВАМ БОДРОСТЬ И СТРОЙНОСТЬ

СТР. 4

ПОНИЖЕННОЕ ДАВЛЕНИЕ
ЛЕЧЕНИЕ ТРАВАМИ

На газету Желаем ЗДОРОВЬЯ можно подписаться с любого месяца во всех почтовых отделениях. Подписные индексы:
11498 (Каталог Российской прессы «Почта России»)
50811 (Местный каталог для жителей г. Белгорода и Белгородской области)

«Целебная груша»... из-под земли

Топинамбур - многолетнее травянистое растение с прямым крепким стеблем до 3 м высотой. Его желтые цветы напоминают подсолнух. Земляной грушей топинамбур называют из-за формы клубней, похожих на этот фрукт. Клубни бывают светло-желтые, розоватые, белые и даже с фиолетовым оттенком. Они морозоустойчивы, хорошо сохраняются в почве до весны и используются в пищу. Содержание витаминов В и С в топинамбуре в три раза выше, чем в моркови и свекле, а калия - в два раза больше, чем в картофеле.



Родина топинамбура - Северная Америка. Местное население применяло его в пищу задолго до появления на этом материке европейцев.

Интересна история появления топинамбура в Европе. В XII веке возвратившиеся из экспедиции французские моряки привезли с собой несколько индейцев племени "топинамбус" в качестве живых сувениров вместе с другими диковинами, в числе которых была и земляная груша. Слово "топинамбур" сразу же стало чрезвычайно модным. Парижанки сооружали сложные прически "Топинамбур", "Топинамбуром" именовались новые модели головных уборов, шалей; украшения причудливой формы, изготавливаемые ювелирами; даже танцевали балет "Топинамбур". Ничего удивительного, что необычное растение с крупными клубнями, привезенное из-за океана, тоже получило такое название.

С давних пор людям было известно о полезных свойствах земляной груши. Соком из клубней топинамбура и отваром из его стеблей наши далекие предки лечили раны и ожоги, избавлялись от болей в суставах, боролись с бессонницей и упадком сил

В России топинамбур также был известен еще с XVII века как лекарственное растение. Настой клубней на вине рекомендовали для лечения сердечных заболеваний. В настоящее время растение широко культивируют и в Западной Европе, и в России.

Химический состав клубней: крахмал, клетчатка, витамины группы С и В, соли калия и железа, легко усваиваемый органический кремний, магний, пектины и множество незаменимых аминокислот и микроэлементов. Вещества, содержащиеся в клубнях земляной груши, связывают многие токсины, соли тяжелых металлов, радиоактивные элементы и способствуют выведению их из организма.

У топинамбура есть важная особенность: в его клубнях содержится большое количество полисахарида, при расщеплении которого образуется фруктоза, так необходимая больным сахарным диабетом. Простые на вид клубни обладают многими целебными свойствами и широко используются в народной медицине при лечении различных заболеваний.

ТОПИНАМБУР КАК ЛЕЧЕБНОЕ СРЕДСТВО

- **При сахарном диабете** рекомендуется употреблять свежие клубни без каких-либо приправ и соли. Их необходимо хорошо промыть щеткой, не снимая кожицы, потому что в ней много железа и кремния. Принимать по одному клубню 3 раза в день за 20 минут до еды. Курс - 30 дней.
- **При атеросклерозе** топинамбур можно сочетать с кукурузным маслом. К одному небольшому натертому клубню добавить 1 ч. л. кукурузного масла. Принимать 3 раза в день за 40 мин до еды. Курс - 21 день.
- **При повышенном давлении** для избавления от тошноты и головной боли нужно принять 0,5 стакана сока из клубней топинамбура.
- **При кишечных коликах и изжоге** сок топинамбура очень эффективен, т. к. обладает противовоспалительным действием. Пить по 1/4 стакана 2 раза в день за 10 - 15 мин до принятия пищи. Курс - 20 дней.
- **При насморке** выжатый из клубней сок закапывать в нос по 8 -12 капель 4 раза в день.
- **Для лечения ожирения** рекомендуется в течение 15 дней утром и вечером пить по 1/4 стакана такого сока: утром - за час до еды, а вечером - через час после приема пищи.

Порошок из клубней топинамбура сохраняет все целебные свойства свежих клубней и является ценным сырьем для приготовления лекарственных препаратов. Готовят его так: тщательно вымытые клубни нарезать на тонкие пластинки и высушить в тени при комнатной температуре или в духовке при температуре не выше 70 градусов. Затем полученные дольки нужно измельчить в кофемолке или ступке.

Настой из порошка клубней топинамбура: 1 ст. л. порошка из клубней топинамбура заварить 2 стаканами кипятка, охладить и процедить через марлю. Принимать по 1 стакану 2 раза в день за 15 мин до еды при упадке сил, бессоннице, атеросклерозе, ишемической болезни сердца, анемии, лейкозе, туберкулезе, простуде, цистите, пиелонефрите, запорах, интоксикации, отложениях солей.

Кашица из клубней топинамбура эффективна при ожогах, экземе, язвах на коже или угревой сыпи, гнойных ранах, фурункулезе. Для лечения тщательно вымыть клубни и протереть через мелкую терку. Свежетертую массу прикладывать к пораженным участкам кожи 2 раза в день на 20 мин.

Ванну с добавлением топинамбура хорошо использовать при заболеваниях суставов, а также при сухости и дряблости кожи. 3 кг листьев и стеблей залить 9 литрами кипятка и настаивать ночь. Затем процедить и разбавить теплой водой до температуры 38 - 40 градусов. Принимать ванны 2 раза в неделю по 15 минут. Курс - 10 ванн.

Блюда из топинамбура

Благодаря удивительным свойствам земляной груши, из нее получаются аппетитные и полезные блюда, обладающие к тому же оздоровительным эффектом. Предлагаем вам несколько рецептов таких блюд.

КВАС ИЗ ТОПИНАМБУРА

2,5 кг клубней топинамбура тщательно промыть, нарезать тонкими ломтиками, уложить в стеклянную банку, залить 2 литрами холодной кипяченой воды и оставить в теплом месте на 3 дня. После этого квас готов к употреблению.

ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С ТОПИНАМБУРОМ

Клубни топинамбура - 0,5 кг, 1 средняя свекла, морковь - 2 шт., 1 средняя луковица, соленые огурцы - 2 шт., квашеная капуста - 1 стакан, масло растительное - 3 ст. ложки, соль и сахар - по вкусу.

Топинамбур, свеклу и морковь отварить, нарезать ломтиками, кубиками или соломкой. Добавить квашеную шинкованную капусту, мелко нарезанные огурцы и репчатый лук. Все овощи аккуратно смешать, заправить растительным маслом или майонезом. Перед подачей на стол уложить в салатник, украсить ломтиками свеклы, моркови и посыпать зеленью. Топинамбур можно класть в винегрет вареным или сырым.

САЛАТ ИЗ ТОПИНАМБУРА И МОРКОВИ

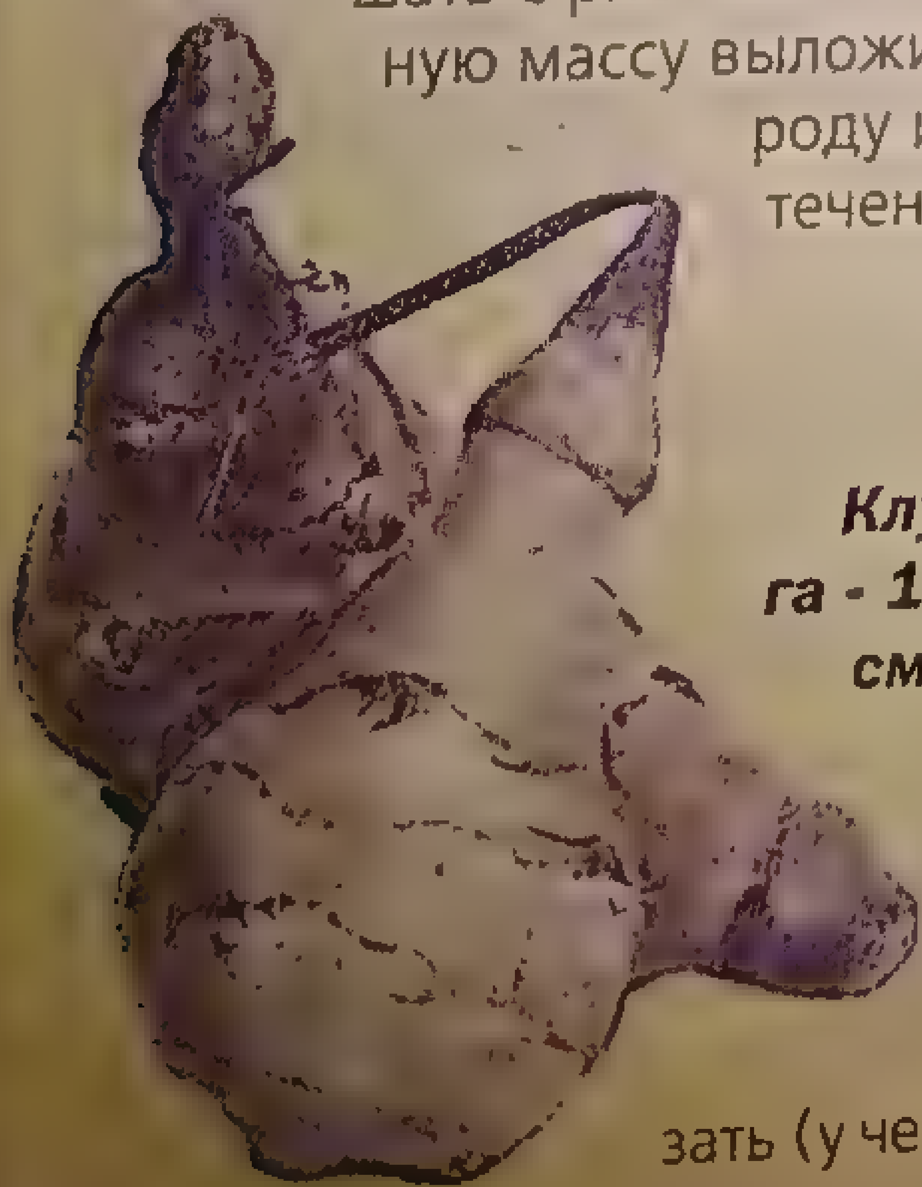
5-6 средних клубней топинамбура, 2-3 средние моркови, 1/2 стакана сметаны или майонеза, зелень петрушки

Топинамбур и морковь натереть на крупной терке, заправить сметаной, перемешать. При подаче на стол посыпать измельченной зеленью петрушки. Вместо сметаны можно использовать майонез, либо смесь майонеза и сметаны, взятых поровну.

ЗАПЕКАНКА С РИСОМ

Клубни топинамбура - 0,5 кг, рис отварной - 1,5 стакана, масло растительное - 3 ст. л., яйца - 2 шт., молоко - 3 ст. ложки, соль - по вкусу.

Топинамбур очистить, натереть на крупной терке и пассеровать на растительном масле. Яйца взбить с молоком, смешать с рисом и топинамбуром, посолить. Полученную массу выложить на смазанную маслом сковороду и запечь в разогретой духовке в течение 20 мин.



САЛАТ С ЧЕРНОСЛИВОМ

Клубни топинамбура - 0,5 кг, курага - 1 стакан, чернослив - 1 стакан, сметана - 1 стакан.

Топинамбур отварить в подсоленной воде, очистить, нарезать кусочками. Курагу и чернослив отварить в небольшом количестве воды, мелко нарезать (у чернослива удалить косточки). Смешать с топинамбуром, заправить сметаной.



ТОПИНАМБУР В МАРИНАДЕ

1 кг клубней топинамбура, 1 лимон, 1 стакан сахара, 2 моркови, 2 зеленых перца.

Топинамбур очистить от кожуры и нарезать. Морковь и зеленый перец нарезать кружочками. В 600 мл кипящей воды опустить нарезанный кусочками лимон, проварить 5 мин, всыпать сахар. После растворения сахара добавить топинамбур, морковь и зеленый перец, проварить 3 мин. Затем кипящую массу разлить в стерилизованные пол-литровые банки, пропастеризовать их в кипящей воде в течение 15-20 мин, закатать крышками.

САЛАТ С КУКУРУЗОЙ

Клубни топинамбура - 0,5 кг, кукуруза консервированная - 100 г, яйца - 4 шт., майонез - по вкусу.

Топинамбур очистить, залить крутым кипятком и варить в течение 5 мин. Яйца сварить вкрутую, очистить, охладить. Соединить нарезанные кубиками топинамбур и яйца с консервированной кукурузой, заправить майонезом, перемешать.

БАБКА ИЗ ТОПИНАМБУРА

Клубни топинамбура - 0,5 кг, мука пшеничная - 2,5 стакана, молоко - 1/2 стакана, яйца - 2 шт., дрожжи свежие - 25 г, соль 1/2 ч. ложки.

Дрожжи распустить в небольшом количестве теплого молока, добавить стакан муки и тщательно размешать вместе с взбитыми яйцами, чтобы получилась однородная масса, которую нужно выдержать в теплом месте 2-3 часа. Топинамбур натереть на терке и смешать с выдержанной опарой, добавив оставшуюся муку и соль. Тесто вымесить, уложить в смазанную жиром форму и выпекать в духовке.

ЯБЛОЧНОЕ ПЮРЕ С ТОПИНАМБУРОМ

Клубни топинамбура - 0,5 кг, яблоки - 0,5 кг, мед - 3 ст. ложки.

Топинамбур и яблоки потушить в небольшом количестве воды, протереть сквозь сито, добавить мед, перемешать. Подавать как самостоятельное десертное блюдо.

ОКРОШКА ИЗ ТОПИНАМБУРА

Топинамбур - 5-6 клубней, яйцо - 1 шт., кефир - 0,5 л; зелень лука и укропа, соль - по вкусу.

Нарезать топинамбур тонкими ломтиками или соломкой. Мелко нарезать лук. Яйцо отварить вкрутую, очистить и нарезать кубиками. Топинамбур и яйцо положить в тарелку, залить кефиром, посолить и посыпать измельченными зеленым луком и укропом.



ках, перебои в сердце. Они плохо переносят жару, духоту, изменения погоды. У гипотоников часто бывают сильные головокружения, особенно по утрам, нередко случаются обмороки из-за резкого падения давления в сосудах головного мозга (например, если быстро встать с

«Радуйтесь, что у вас давление не повышено», - часто говорят гипотоникам врачи. Но тем, у кого оно понижено, трудно этому радоваться: они живут, образно говоря, вполсилы.

ПОНИЖЕННОЕ ДАВЛЕНИЕ, ИЛИ ГИПОТОНИЯ

Артериальное давление может меняться по разным причинам даже в течение суток. Например, во время физической работы оно слегка повышается, а после сна - снижается. У детей и подростков в период роста и формирования нередко наблюдается возрастная гипотония, которая со временем проходит без всякого лечения.

Некоторые люди постоянно имеют низкое артериальное давление, но вполне работоспособны и чувствуют себя хорошо. В этом случае гипотония не является болезнью.

Пониженное давление необходимо лечить в случаях, когда появляются недомогания или нарушается работа внутренних органов.

Заболевание может иметь острую форму, проявляющуюся во внезапных обморочных состояниях, или же хроническую. Хроническая гипотония может возникнуть из-за перенесения различных инфекционных заболеваний, нервно-психического перенапряжения, психических травм или при недостаточном питании.

Для гипотонии характерно следующее давление: систолическое (верхнее) не превышает, как правило, 100 мм ртутного столба, а диастолическое (нижнее) - 60 мм.

Гипотоники часто жалуются на слабость, снижение трудоспособности, сонливость, головную боль, одышку даже при незначительных нагрузках, перебои в сердце. Они плохо переносят жару, духоту, изменения погоды. У гипотоников часто бывают сильные головокружения, особенно по утрам, нередко случаются обмороки из-за резкого падения давления в сосудах головного мозга (например, если быстро встать с постели). Как правило, гипотоники утром бывают вялыми, неотдохнувшими, оживают только часа через два. А днем, к обеду, появляется непреодолимое желание поспать. После короткого сна самочувствие улучшается.

При пониженном давлении возможны гипотонические кризы, сопровождающиеся болями в сердце, обмороками. Состояние резко ухудшается, усиливается общая слабость, еще более выражена утомляемость. В это время больные нуждаются в постельном режиме.

Нельзя допускать гипотонию беременным, так как установлено, что низкое кровяное давление повышает риск неправильного развития плода и преждевременных родов.

Иногда гипотония может быть признаком серьезных заболеваний, таких как, например, стеноз сердца, инфаркт, туберкулез надпочечников, внутренних кровотечений и др..

При стойком понижении давления необходимо пройти обследование, чтобы найти причину гипотонии. После устранения выявленного заболевания, давление обычно приходит в норму.

Если гипотония возникла как самостоятельное заболевание, неоценимую помощь в лечении оказывает фито-терапия. Предлагаемые ниже рецепты считаются наиболее эффективными в лечении гипотонии.



ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ГИПОТОНИЧЕСКОМ КРИЗЕ

- Уложить больного в горизонтальное положение, под голову ничего не подкладывать.
- Обеспечить ему свободное дыхание и приток свежего воздуха.
- При гипотоническом кризе и для его предупреждения самыми лучшими средствами являются настойки лимонника, заманихи или аралии маньчжурской (продаются в аптеке). Принимать по 30 капель 2-3 раза в день. Хорошо регулирует кровяное давление настой плодов боярышника: 1 ст. ложку сухих плодов заваривают стаканом кипятка, настаивают в теплом месте 2 часа, процеживают и принимают по 2 ст. ложки 3 раза в день до еды.
- Можно поднести пузырек с эфирным маслом к носу или капнуть 5-6 капель на чистый носовой платок и дать вдохнуть больному. Наиболее эффективными считаются мятное масло и смесь розмаринового с камфорным в равных пропорциях. Их пары обеспечивают нормальное функционирование мозга и сердца.
- Поможет больному метод китайской народной медицины: нажимать на точку, которая находится на расстоянии 2/3 от верхней губы до носа. Надавливают на нее кончиком большого пальца, направляя давление слегка вверх. Такой массаж вызывает прилив энергии и восстанавливает чувство равновесия.

ЛЕЧЕНИЕ ТРАВАМИ

● **Настой листьев лещины (лесного ореха).** Древнее средство лечения гипотонии. Взять 1 ст. ложку листьев лещины, залить 1 стаканом кипятка, закрыть и настаивать 20 мин. Процедить, принимать по 1 ст. ложке настоя 3 раза в день до еды в течение 14 дней.

● **Настой из листьев татарника колючего.** 3 ст. ложки листьев залить 3 стаканами кипятка, настаивать 2 часа, процедить. Пить по 1/2 стакана 5-6 раз в день. Можно использовать и сок свежих листьев: принимать по 1 ч. ложке 3 раза в день. Курс - 10 дней.

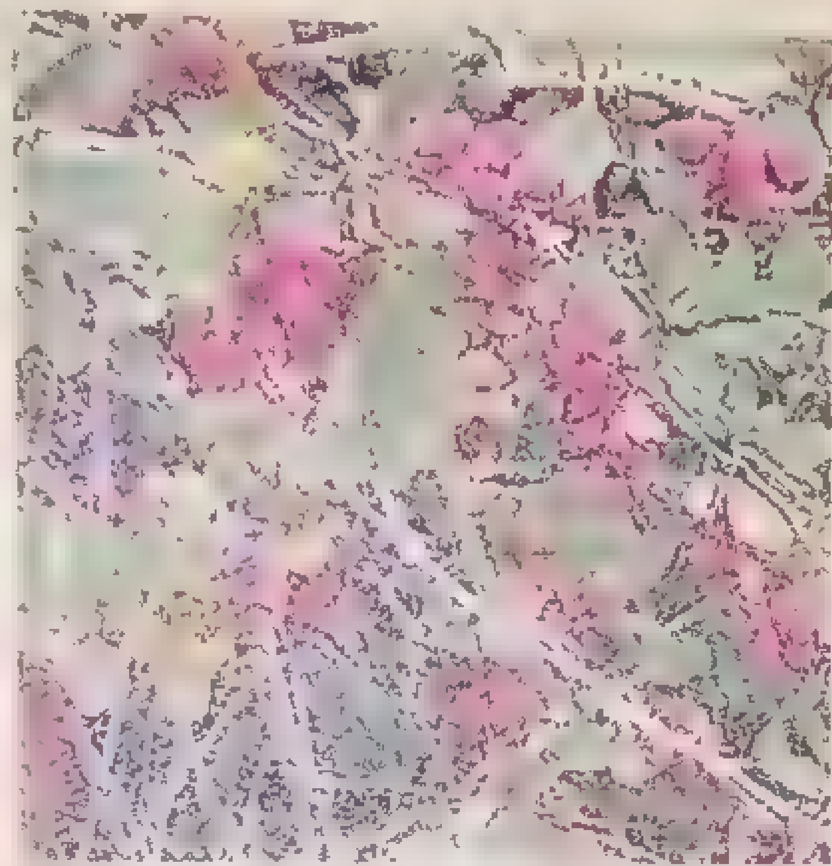
● **Жидкий экстракт родиолы розовой** (продается в аптеке). Принимают его по 10 капель 2-3 раза в день за 20 минут до еды. Курс лечения -20 дней.

● **Настой бессмертника** 7 ст. ложек цветков залить стаканом кипятка. Настоять, укутав, 30-40 минут, процедить, долить кипяченой водой до 200 мл. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды в охлажденном виде. Курс - 2 недели.

● **Отвар левзеи софроловидной.** 1 ст. ложку измельченных корневищ с корнями залить 1 ст. кипятка и, закрыв емкость, поставить ее на огонь на 30 мин. После этого настаивать 15-20 мин. Процедить, остаток отжать. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды 2-3 недели. Аптечный экстракт левзеи принимают по 20-30 капель 3 раза в день до еды. Курс лечения - 3 недели.

● **Настойка корня женьшеня.** 50 г корня женьшеня заливают холодной кипяченой сладкой водой (1 ст. ложка сахара на стакан воды) на 3 часа, затем корень измельчают, заливают 500 мл водки, настаивают 3 недели в темном месте. Принимают по 20 капель 3 раза в день до еды в течение 2 недель.

● **Настойка барбариса обыкновенного.** 3 ст. ложки сухих измельченных листьев залить 300 мл спирта, настоять в темном теплом месте 2 недели, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать по 25 капель с водой 2-3 раза в день до еды в течение 3 недель.



● **Настой чайного гриба.** В один стакан настоя чайного гриба нужно добавить 1 ст. ложку меда и по 20 капель настоек золотого корня и аралии. Пить по утрам вместо кофе или чая. Принимать 1-2 недели

● **Повысить сосудистый тонус при гипотонии поможет такой СБОР:** Взять по 2 ст. ложки пижмы, тысячелистника, бессмертника, стальника колючего, листьев и цветочных корзинок татарника, измельчить их, перемешать. 1 ст. ложку сбора заварить стаканом кипятка, настоять 40 минут и процедить. Принимать по полстакана утром и в обед в течение месяца. Одновременно во время лечения полезно употреблять перед сном по 2 ст. ложки смеси из 200 г меда, 50 г грецких орехов, 4 измельченных средних лимонов и 50 г сока алоэ.

● **При гипотонии в сочетании с болезнями легких и бронхов поможет такой СБОР :** молодые листья березы белой - 3 ст. ложки, трава вероники лекарственной - 2 ст. л., девясил высокий (корни, корневище) - 3 ч. ложки, иссоп лекарственный (трава) - 2 ч. ложки. Компоненты смешать и измельчить в кофемолке. 2 ст. ложки полученного порошка залить в эмалированной посуде 2 стаканами кипятка, закрыть емкость и настоять 12 часов. Процедить, остаток отжать. Полученный настой долить кипятком до первоначального объема. Принимать по 2/3 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды 2-3 недели.

● **При гипотонии в сочетании с заболеваниями печени, поджелудочной железы и желудочно-кишечного тракта подойдет следующий СБОР :** зверобой (листья) - 1 ст. ложка, родиола розовая (корень) - 1 ст. ложка, смородина черная (листья) - 1 ч. ложка, боярышник (плоды) - 1,5 ст. ложки, вербена (листья с цветками) - 1,5 ст. ложки. Сырье смешать и измельчить. 2 ст. ложки полученного порошка залить 0,5 л кипятка. Закрыть и настоять 1 час. Процедить, остаток отжать. Принимать по 1/2 стакана 4 раза в день в течение 3 недель.

● **Отвар травы очитка едкого.** Взять 20 г травы на 200 мл кипятка, варить на медленном огне 10 мин, процедить. Пить по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды. Курс лечения - 2 недели.

Важное условие для хорошего самочувствия при гипотонии - полноценный сон.



Спать надо не меньше восьми часов. Не помешает и кратковременный дневной сон. Снотворными препаратами увлекаться не стоит - они могут привести к дополнительному снижению давления, головной боли, дневной сонливости. Проснувшись, не вскакивайте сразу с постели, сначала проведите короткий аутотренинг. Скажите 3 раза, не спеша, хорошо вдумываясь в смысл слов:

"Мой жизненный тонус и давление восстанавливаются, голова ясная, мозг работает четко. Тело упругое, сильное. Я не реагирую на стрессы. Весь организм работает четко, слаженно. День пройдет успешно".

После тренинга потянитесь, подвигайте руками и ногами, глубоко подышите. Все это поможет избежать резкого снижения давления при вставании.

ПИТАНИЕ ПРИ ГИПОТОНИИ

При пониженном давлении необходимо полноценное питание. Кофе с бутербродом - не лучший завтрак. Полезнее - овсяная, гречневая или пшенная каша. В рационе также должно быть достаточное количество белков (мясные, рыбные, кисломолочные продукты), витаминов и растительной клетчатки (овощи, фрукты, крупы). Белковая пища вместе с витаминами С, В и Е повышает общий тонус организма и, в частности, улучшает деятельность сердечно-сосудистой системы и повышает работоспособность. Рекомендуется употреблять говяжью печень, икру, ржаной и отрубной хлеб, шоколад, плоды лимонника китайского, пить свежие соки. Лучше есть понемногу, но часто. Исключите из своего рациона копчености, острые блюда, жирные продукты, а также спиртные напитки. От курения необходимо отказаться.

ПЯТЬ ТИБЕТСКИХ УПРАЖНЕНИЙ, КОТОРЫЕ ПОДАРЯТ БОДРОСТЬ И СТРОЙНОСТЬ

Очень часто наше самочувствие можно описать следующим образом: упадок сил, дурное настроение, полное отсутствие желания что-либо делать. В таких случаях рекомендации очень просты: пять минут зарядки - и прекрасное настроение гарантировано. Еще большего эффекта можно добиться, если ежедневно выполнять всего лишь пять упражнений тибетской гимнастики. Хандра и слабость пройдут сами собой, а оптимизм, бодрость и отличное самочувствие станут вашими друзьями. Не верите? Попробуйте сами.

Известно, что тибетские монахи, несмотря на суровые условия жизни и самоограничения, обладают крепким здоровьем, выносливы и сильны духом. Несомненно, большую роль в этом играет ежедневное выполнение отработанного веками комплекса упражнений и медитаций. Предлагаем вам пять ритуальных упражнений Тибета, которые , действительно, творят чудеса. Даже у людей, только начинающих выполнять их, через несколько занятий улучшается самочувствие, повышается работоспособность, а бодрость и хорошее настроение не покидают весь день.

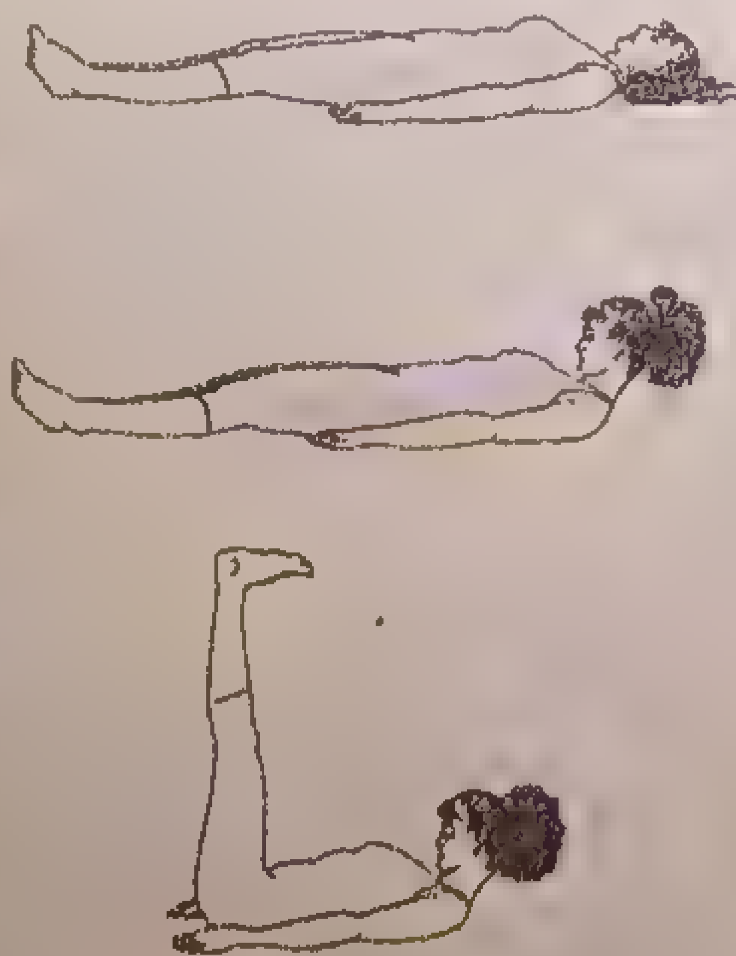
Рекомендации: в первую неделю все упражнения выполняются по 3 раза, в последующие недели количество повторений увеличиваем на 1-2 до тех пор, пока не доведем общее количество повторов до 21 для каждого упражнения. Очень важно соблюдать правильное дыхание.

УПРАЖНЕНИЕ 1



Исходное положение - встать прямо, руки развести в стороны ладонями вниз.Выполнять вращение туловища вокруг своей оси по часовой стрелке. Постарайтесь не сходить с места. Дыхание произвольное. Под конец вращений следует замедлить темп. Затем расслабиться, сделать пару глубоких вдохов и выдохов. Упражнение развивает чувство равновесия, избавляет от головных болей, помогает при варикозном расширении вен и при остеохондрозе.

УПРАЖНЕНИЕ 2



Исходное положение - лежа на спине, руки вдоль туловища ладонями вниз, пальцы вместе.

Глубокий вдох, голова в это время поднимается так, чтобы подбородок прижался к груди. Одновременно вертикально вверх поднимаем прямые ноги (таз не отрываем от пола).

Выдох - опускаем ноги одновременно с головой в исходное положение. Упражнение тонизирует железы внутренней секреции, положительно влияет на дыхание и пищеварение.

УПРАЖНЕНИЕ 3

Исходное положение - стоя на коленях, мышцы шеи и головы расслаблены, туловище выпрямлено, пальцы ног упираются в пол, ладони обхватывают заднюю часть бедер.

Выдох - плавно наклоняем голову, прижимая подбородок к груди. Вдох - плавно прогибаемся назад, запрокидывая голову как можно дальше. Выдох - возвращаемся в исходное положение. Упражнение оказывает влияние на те же органы, что и два предыдущих, кроме того, избавляет от застоев в носовых пазухах, укрепляет мышцы бедер и повышает общий тонус организма.



УПРАЖНЕНИЕ 4



Исходное положение - сидя на полу, спина - прямая, ноги прямые, ступни на ширине плеч, руки находятся слегка за спиной около ягодиц, ладони упираются в пол. Выдох - голова наклоняется, и подбородок прижимается к груди.

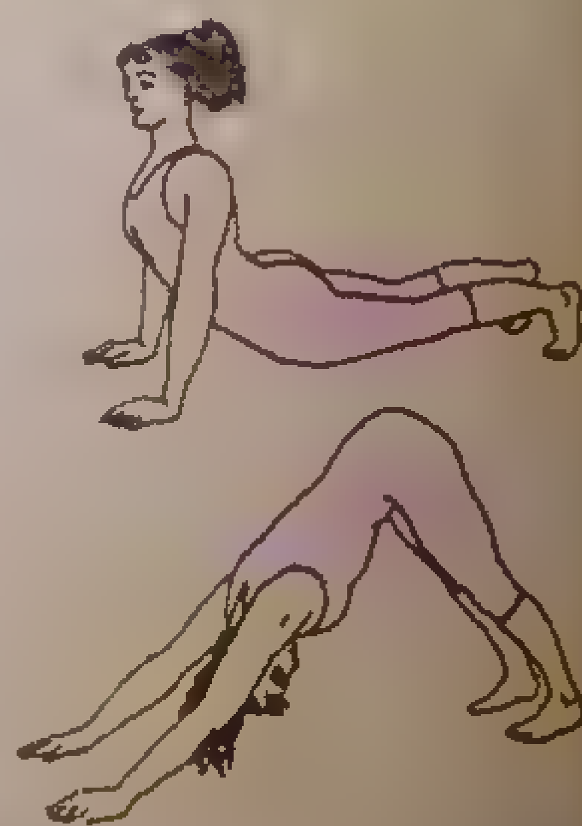


Вдох - голова запрокидывается назад одновременно с поднимающимся над полом туловищем. Оно должно держаться параллельно полу на руках и согнутых в коленях ногах. При подъеме сосредоточьтесь на движении таза вверх - это поможет вам сохранить устойчивость. Затем надо задержать дыхание.



Выдох - вернуться в исходное положение. Упражнение укрепляет иммунную систему, тонизирует сердце, диафрагму и мышцы брюшной полости.

УПРАЖНЕНИЕ 5



Исходное положение - лежа на животе, слегка прогнитесь назад, не отрывая от пола бедер, и упритесь в пол ладонями выпрямленных рук. Вдох - голова запрокидывается как можно дальше назад, ягодицы поднимаются вверх до тех пор, пока тело с полом не образует правильный треугольник (опираемся только на ладони и стопы), затем голова наклоняется к груди. Выдох - вернуться в исходное положение. Упражнение помогает избавиться от болей в спине и шее, а также оказывает положительное воздействие на пищеварительную систему.

Предложенный комплекс упражнений улучшает циркуляцию крови и лимфы, устраняет застойные явления в малом тазу, массажирует позвоночник и придает необычайную бодрость, что несомненно приводит к омолаживающему и оздоравливающему эффекту. Итак, дорогие читатели, выбор всегда остается за вами: принять к сведению данные рекомендации или пройти мимо. Человек только тогда по-настоящему счастлив, когда живет в гармонии с собой, окружающими людьми и миром, и если есть потребность изменить свою жизнь - дерзайте, двигайтесь и живите!

ХОЛЕЦИСТИТ



При лечении холецистита (воспаления желчного пузыря) применяют такое народное средство. Взять 1 ст. ложку измельченных листьев вахты трехлистной, залить 1 стаканом кипятка, настаивать один час, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3-4 раза в день за 30 мин до еды. Курс лечения - 3 недели.

Мирошников П. А., г. Челябинск

ПРИ РАСТЯЖЕНИИ СВЯЗОК

Однажды при падении получила травму: растяжение и разрыв связок в районе стопы. Нога сильно отекла. Соседка подсказала средство, снимающее воспаление и отеки: 1 яичный желток нужно хорошенько растереть с 1 ст. л. поваренной соли (важно, чтобы соль была мелкая, т. к. кристаллы могут повредить кожу). Наложить на больное место, сверху закрыть целлофаном и укутать. Оставить так на ночь. Процедуру проводить ежедневно до полного выздоровления. Если все-таки соль вызвала раздражение кожи, смажьте это место соком золотого уса.

Бодякова А. И., Белгородская обл.

СТАРИННЫЙ РЕЦЕПТ ЛЕЧЕНИЯ ГАНГРЕНЫ

Этим рецептом в старину многие лекари спасали людей от гангрены. Взять ржаной свежеиспеченный хлеб, вдоволь посолить, тщательно разжевать. Эту кашицу толстым слоем наложить на больное место и хорошенько забинтовать. Делать процедуру на ночь. Крепкого вам здоровья.

Чусов Н. С., с. Засосна, Белгородская обл.

ВНИМАНИЕ! Гангрена - очень опасное заболевание, которое требует лечения под наблюдением врача.

ПОБЕДИМ ГЕРПЕС

Предлагаю хорошее средство для лечения герпеса. Смазывать пораженные места 2 - 3 раза в день соком каланхоэ или алоэ, а также принимать внутрь настой из плодов калины (полстакана плодов растереть в ступке и залить 1 стаканом холодной кипяченой воды; настоять 4 часа, пить по полстакана 4 раза в день до полного выздоровления) или принимать свежий сок алоэ (по 1 ч. л. 2 - 3 раза в день перед едой).

Разгуляев В. П., Курская обл.

ЦВЕТОЧНАЯ ПЫЛЬЦА ЛЕЧИТ ПРОСТАТИТ

Для лечения простатита предлагаю простое и очень полезное народное средство. Взять 1 ч. ложку цветочной пыльцы, размешать в 1 стакане кефира. Принимать 3 раза в день 2 месяца.

Харламов Ф. И., г. Майкоп

ОТ РЕДАКЦИИ: цветочная пыльца - продукт цветочных тычинок, состоящий из отдельных мелких зерен, покрытых устойчивой оболочкой. Пыльца содержит множество полезных веществ, витаминов и незаменимых аминокислот.

ВЕСЕННИЙ ПЕРВОЦВЕТ ЛЕЧИТ ЗАПОРЫ

Моей пожилой маме помогает такое лекарство от запоров: в литровую кружку засыпать 1 ст. ложку измельченных цветков и листьев первоцвета весеннего, залить 500 мл кипяченой воды, кипятить на водяной бане 15 мин. Затем настой остудить, процедить и пить по 1/2 стакана 3 раза в день. Курс - 3-5 дней до улучшения состояния.



Бородина Е. Н., г. Белгород

ПОНИЖЕННЫЙ ИММУНИТЕТ

Предлагаю народное средство, которое поможет вам укрепить иммунитет. Взять 2 ст. ложки свежего сока алоэ, 4 ст. ложки травы зверобоя, 1 ч. ложку меда, 3/4 стакана сухого красного вина и 1,5 л воды. Зверобой залить водой, довести до кипения и варить 5 мин. Отвар остудить и процедить. Сок алоэ смешать с медом и влить в отвар зверобоя, добавить вино. Все перелить в бутылку из темного стекла и настоять неделю. Принимать по 2 ч. ложки 3 раза в день после еды в течение месяца.

Пирогова Н. С., г. Тамбов

ПИХТОВОЕ МАСЛО ПРИ СТЕНОКАРДИИ

При обострении стенокардии накапать 5-6 капель пихтового масла в чайную ложку сахарного песка. Принимать внутрь, запивая небольшим количеством воды, 1 раз в день. При болях втирать в область сердца 10-12 капель пихтового масла.

Селиванова И. И., г. Красноярск

ЛЕЧИМ ДИСКИНЕЗИЮ ОВОЩАМИ

Болела дискинезией желчного пузыря. Мне помогли справиться с болезнью овощи. Нужно регулярно употреблять в пищу брюкву в любом виде. Она обладает противовоспалительным и желчегонным действием. А также принимать смесь соков огурца, моркови и свеклы в равных пропорциях по 1/2 стакана 3 раза в день за 20 мин до еды. Курс лечения - 2 недели.

Мошкович М. Г., г. Казань

ИМБИРЬ СНИМЕТ ПРОСТРЕЛ

У моей дочери недавно был сильный прострел мышц шеи, она не могла даже повернуть голову. Помогло ей такое средство. Взять кусочек имбиря, измельчить его (можно взять готовый порошок из имбиря) и залить кипятком (1 ст. ложка на 1 стакан кипятка), поставить на огонь, довести до кипения и снять. Когда имбирная вода немного остынет, смочить в ней полотенце, положить на шею, накрыть сверху полиэтиленом, затем теплой тканью. Процедуру лучше делать на ночь. Наутро боль проходит. Имбирь обладает согревающим действием, усиливает приток крови к больному участку и расслабляет спазмы мышц.



ОДУВАНЧИК ПОМОГАЕТ ПРИ САХАРНОМ ДИАБЕТЕ



От диабета есть такое народное средство: 1 ст. ложку измельченных корней и травы одуванчика залить 1 стаканом воды, кипятить на малом огне 30 мин при закрытой крышке. Принимать по 1 ст. ложке 3-4 раза в день перед едой. Через каждые три - четыре недели лечения нужно делать перерыв на 5-10 дней.

Балуева С. М., г. Воронеж

ГЛОМЕРУЛОНЕФРИТ

При этом воспалительном заболевании почек, наряду с основными лекарствами, мне помогло такое средство. Взять 1 ст. ложку листьев лесной земляники, 1 ст. ложку листьев крапивы двудомной, 2 ст. ложки березовых листьев, 5 ст. ложек измельченного семени льна. 1 ст. ложку сбора залить 200 мл кипятка, настоять 40 мин, процедить, пить по 1 стакану 2 раза в день до еды в течение 10-14 дней.

Зиборова Н. В., г. Курск

ЛЕЧИМ КУРИНУЮ СЛЕПОТУ



Из-за недостатка витаминов у меня ухудшилось зрение: ничего не видела в сумерках. Врачи поставили диагноз - куриная слепота. Избавиться от этого заболевания мне помогло такое народное средство: 1 ст. ложку сока укропа смешать со 100-150 мл сока моркови. Принимать 1 раз в день утром натощак в течение 14 дней.

Спирина Ольга, Тульская область

НАСТОЙ ОТ ПОДАГРЫ

Меня мучает подагра. Облегчение приносит настой из трав. Сообщаю рецепт: листья березы, крапивы, траву полевой фиалки и кудрявой петрушки взять в равных количествах, хорошо перемешать. Заварить 1 ст. ложку сбора стаканом кипятка, настоять 15 мин под полотенцем, процедить. Принимать по полстакана 3 раза в день до еды. Курс - 1 месяц. Во время лечения нельзя есть соленого, острого, копченого, надо полностью отказаться от спиртных напитков.

Миронов А. Н., г. Саратов

«СЛАДКОЕ УТЕШЕНИЕ» ПОМОГАЕТ ПРИ КЛИМАКСЕ

При ночных приливах и обильных потоотделениях в период климакса помогает чай "Сладкое утешение". Положите 1/2 ч. ложки сухого корня лакричника (солодки) и 1 ч. ложку сухих листьев шалфея в заварочный чайник, залейте 1 стаканом кипятка и настаивайте 15 мин. Процедите и медленно пейте в теплом виде, небольшими глотками.

Морозова А., г. Белгород

ГАЙМОРИТ

Заболела гайморитом, грозила операция. Одна знакомая посоветовала не спешить и предложила народное средство лечения этого заболевания. Нужно взять 30 шт. лавровых листьев, залить 1 литром воды, поставить на медленный огонь и варить 15 минут. Настаивать 30 минут. Средство следует принимать в течение дня по 1/4 стакана через каждые полчаса, а также закапывать в нос 3 раза в день. Курс лечения - 2 недели.

Крамарева О. Н., Белгородская обл.

АЛЛЕРГИЧЕСКАЯ ЭКЗЕМА

При этом заболевании помогает такой сбор. Шалфей - 2 части, подорожник - 2 части, тысячелистник - 3 части, полынь - 1 часть, крапива - 2 части, зверобой - 3 части, хвощ - 3 части, кукурузные рыльца - 2 части, можжевельник (ягоды) - 2 части. Все измельчить, перемешать; взять 3 ст. ложки смеси, залить 500 мл кипятка, настоять 20 мин; принимать по 150 мл с сахаром за полчаса до еды 3 раза в день. Курс - 10 дней.

Горохова Н. Т., г. Астрахань

СРЕДСТВО ОТ ЛАРИНГИТА

От ларингита советую попробовать следующее средство: 5-6 зубчиков чеснока очистить, мелко истолочь и развести в стакане молока. Вскипятить и дать остыть. Принимать по 1 ч. ложке через каждый час весь день.

Полорацкий Н. Ф., г. Воронеж

ЯБЛОЧНЫЙ УКСУС ОТ ВАРИКОЗНОГО РАСШИРЕНИЯ ВЕН

При варикозном расширении вен принимать по 1 ч. ложке яблочного уксуса на стакан воды 2 раза в день, а также растирать яблочным уксусом больные места утром и вечером. Вены постепенно уходят внутрь, ноги болят не так, как раньше. Курс лечения - 1 месяц.

Фокина Н.Д., г. Короча

ОВОЩНОЙ СОК И МЕД СНИЗЯТ ДАВЛЕНИЕ

Много лет страдаю повышенным давлением и время от времени провожу курсы лечения. Хорошо помогают овощные соки с медом. Например, смешать по 1 стакану меда и свежеприготовленного свекольного сока, принимать по 1 ст. л. 3-4 раза в день до еды. Курс лечения - 3 месяца. Вместо свекольного сока можно использовать сок из редьки или морковный. Также снижает давление смесь из 2/3 стакана меда, сока 1 лимона и половины стакана свекольного сока. Принимать по полстакана через час после еды. Курс лечения - 1 неделя. Смесь хранить в холодильнике.



Санжаров Ф. И., Саратовская обл.

ПРИ СКЛЕРОЗЕ АРТЕРИЙ НОГ



Обследование выявило у меня склероз артерий ног. Облегчить состояние мне помогло такое народное средство:

1 ст. ложку сухих измельченных листьев подорожника заварить стаканом кипятка, настоять 10 мин, процедить. Выпить этот настой в течение 1 часа небольшими глотками утром натощак. Курс лечения - 1 месяц, перерыв - 1 месяц, потом провести еще 1 курс.

Нараева Г. Т., г. Курск

ПРИ ТРИХОМОНАДНОМ КОЛЬПИТЕ

Хорошо помогает такое средство. Залить 50 г измельченных цветков календулы 0,5 л 70% спирта, настаивать в темном месте 2 недели, периодически встряхивая содержимое, процедить. Делать спринцевания настойкой, разбавленной в пропорции на 0,5 л. кипяченой воды - 1/4 стакана настойки, в течение 14 дней на ночь. Во время лечения нельзя жить половой жизнью.

Новосельцева Л. В., г. Саратов

ДЛЯ УВЕЛИЧЕНИЯ ГЕМОГЛОБИНА

Если у вас понижен гемоглобин в крови, поможет вкусное и простое средство. Нужно на ночь залить 1 столовую ложку изюма стаканом кипятка и поставить недалеко от места, где вы спите. Утром, не вставая с постели, съесть весь изюм и выпить воду. Так делать ежедневно 1 неделю, и гемоглобин нормализуется.

Лазарева Анна, г. Волгоград

ЕСЛИ СГЛАЗИЛИ

Когда я была кормящей мамой, меня сглазили, сказав неприятные слова в мой адрес. Грудь покраснела, поднялась температура. Помог такой совет: левой рукой смочить грудь и лицо своей мочой и сказать три раза: "С чем народилась, тем и лечись". Затем следует вытереться изнаночной стороной платья или рубашки и сплюнуть в левую сторону. Я все сделала, и недомогание ушло.

Желаю всем читателям газеты крепкого здоровья!

Куприй М. И., с. Долбино, Белгородский р-н

ПРИ ПОТЛИВОСТИ НОГ



Хочу предложить средство, которое применяют при повышенной потливости ног. Надо делать ванночки из настоя листьев березы. Для этого 1 часть сухих листьев залить 3 частями кипятка, настоять 15 минут. Делать ванночки для стоп, предварительно помыв ноги с мылом. Обязательно после процедуры следует вытирать ноги насухо. Курс лечения - полтора месяца. Процедуры в начале лечения делать 3 раза в неделю, затем постепенно довести до 1 раза. Для приготовления настоя можно использовать и свежие листья березы, пропорции - те же.

Тулеев Н. Л., Белгородская обл.

ПРИ МАТОЧНЫХ КРОВОТЕЧЕНИЯХ

Очень хорошо помогает настой пастушьей сумки. 50 г сухой травы залить 1 л кипятка, настоять 30 мин, процедить, принимать по 2 ст. ложки 3-4 раза в день до улучшения состояния.

ОТ РЕДАКЦИИ. Пастушью сумку не рекомендуется употреблять при беременности, так как она обладает абортивным свойством.

П. Н., г. Саратов

ДЛЯ ЗАЖИВЛЕНИЯ РАН

Если рана долго не заживает, нужно приготовить такую мазь: 1 ст. л. сухих измельченных листьев болиголова пятнистого смешать с 1 ст. л. меда. Смесь нанести на ткань, приложить к ране, закрыть целлофаном и прикрепить лейкопластырем на 12 часов.

Битюцкий В. И., Архангельская обл.

НАСТОЙКА ЛЕЧИТ АЛКОГОЛИЗМ

Существует средство, которое способствует постепенной выработке равнодушия к спиртному. Его можно применять как без ведома пьющего, так и по согласию. Автор рецепта - целитель Борбат. Надо взять в сухом виде в равных весовых долях девять компонентов: дягиль (корень), зверобой (трава), левзея (корень), мята перечная (трава), можжевельник (ягоды), полынь горькая (трава), черная смородина (листья), тысячелистник (трава), чабрец (трава). Все компоненты перемешать и залить водкой в соотношении 1:15 (то есть на 10 г смеси - 150 г водки). Настаивать в темном месте 4 недели, процедить. Растительные остатки не выбрасывать, а залить кипятком в соотношении 1:5 и настаивать еще 2 дня, процедить и смешать с водочной настойкой. Получившееся лекарство хранить в холодильнике, принимать по 1 ч. ложке на стакан теплой воды или чая 2-3 раза в день. Курс приема - 2 месяца. Эту настойку с чаем вы можете употреблять вместе с пьющим. И вам от нее будет заметная польза, и алкоголик будет вам доверять. Настойку можно принимать всем людям, страдающим заболеваниями желудка и кишечника, а также расстройствами нервной системы. Если алкоголик лечиться отказывается, то настойку можно незаметно добавлять в спиртные напитки - по 1 ч. ложке на 100 г. При этом будет тот же самый эффект - оздоровление организма и ослабление тяги к спиртному. Через какое-то время после приема спиртных напитков с этой настойкой алкоголик сам начнет сокращать количество выпиваемого спиртного - настойка начнет оказывать действие, и к выпивке появится равнодушие. Правда, при таком применении эффект будет слабее, чем при добровольном употреблении настойки с чаем. Когда начнет появляться равнодушие к спиртному, надо начинать добавлять настойку в чай.

И самое главное - человек должен найти то, чем бы он смог заполнить свою жизнь вместо пьянства. Его внимание должно переключиться на что-то другое. Пусть он займется спортом, садоводством, коллекционированием или, скажем, заведет себе собаку. Все нужные для настойки травы могу выслать вам я. В письмо вкладывайте конверт с обратным адресом. Буду рад помочь.

С уважением, А. В. Головков, травник. 352909, Краснодарский край, г. Армавир - 9, а/я 900

Прошу помочь

Болею аллергическим дерматитом. На что аллергия, выяснить никак не удается. Пожалуйста, посоветуйте, как можно лечить дерматит, независимо от того, чем бы он ни был вызван?

Р. Г.; г. Орел

Прошу помочь добрых людей. У меня на протяжении 6 лет уменьшается содержание тромбоцитов в крови; пью гормоны, нахожусь на учете у гематолога. Мне предлагают операцию по удалению селезенки. Может, кто знает другой метод, как поднять тромбоциты? Я даже не могу вырвать зуб, так как очень низкая свертываемость крови. Помогите, пожалуйста.

Склярова В. Г., Белгородская обл., с. Журавка

У меня - стеноз (сужение) предсердно-желудочкового отверстия. Часто болею. Хожу задыхаясь. Операцию делать боюсь, да и возможности такой нет. Расскажите, как можно поддержать себя при такой болезни.

Каплий Д. А., г. Тула

С мужем живем пять лет, а детей все нет. Проверялись на бесплодие, но анализ показал, что мы оба способны к деторождению. Очень хотим иметь ребенка. Есть ли средства в народной медицине, которые могут помочь зачатию? Посоветуйте, пожалуйста. Адрес в редакции.

Т. Б., г. Саратов

Болею хроническим эндометритом. Лечилась разными народными средствами, но не эффективно. Если есть люди, кто вылечил эту болезнь, напишите, пожалуйста, в редакцию газеты. Буду очень вам благодарна.

Орлова Л., г. Белгород

Постоянно читаем вашу газету и решили обратиться к вам за помощью. Есть ли способы лечения простатита и кисты в голове народными средствами? Кто знает какой-нибудь метод, ответьте, пожалуйста. Очень будем ждать вашего совета

Купина Анна, г. Шебекино

Уважаемые читатели, если найдутся добрые люди, помогите приобрести траву мытника болотного и, может быть, с ее помощью облегчить мои страдания. В Краснодаре травы мытника мне купить не удалось, известно, что растет он в Ставропольском крае. Условия оплаты установите сами. Заранее благодарю.

Криштона Н. В., г. Краснодар, ул. Южная, 24, кв. 17, тел: 68-90-53

Прошу вас помочь! Врач поставил диагноз: киллоидные рубцы на мочках ушей. Мне сделали 5 операций, но шишки растут. Резать больше нельзя. Может, есть народные рецепты? Буду очень благодарна.

Колтыкова Елена, г. Валуйки

Болею несколько лет хроническим катаром желудка. Придерживаюсь диеты, пью лекарства. Но хочется узнать о лечении хронического катара желудка настоями лекарственных трав и цветов.

Новикова Г. Д., г. Тамбов, ул. Плехановская, д.6, кв.184

Предлагаю помощь

ЗАГОВОР ОТ КАТАРАКТЫ

По просьбе Устюговой Н. Е. (№3, 2005 г.) высылаю заговор от катаракты. Катаракта лечится с помощью живицы сосны или пихты с применением заговора. Живицу сосны (сок) надо собрать в баночку, развести облепиховым или подсолнечным маслом 1:4. На вечерней заре читают заговор: " Во имя Иисуса Христа да выйдет боль из зрачка". А на ночь в больной глаз закапывают 1 каплю живицы. Возможно, будет сильное жжение, но надо потерпеть. Так 1 раз в день по 1 капле капают 1,5-2 месяца, каждый раз предварительно читая заговор. Пройдя полный курс лечения, вы избавитесь от катаракты полностью.

Михайлов Е.М., г. Оренбург

ЛЕЧИМ СЕЛЕЗЕНКУ

Для Бардиной Т. Р., г. Кострома (№1, 2005 г).

Когда у меня было воспаление селезенки, я взяла 20 г коры вербы и столько же измельченных корневищ мыльнянки и варила в 1 л воды 15 минут. Процедила и пила 7 дней по 1 стакану 3 раза в день за полчаса до еды. Через неделю от болезни не осталось и следа.

Покровцева З. И., г. Томск

Если селезенка больна, помогают следующие средства:

1)пить свекольный сок в теплом виде по 1/2 стакана 3 раза в день за 1 час до еды (до употребления выдержать в холодильнике не менее 3 часов). Если вы верующий и крещеный человек, делайте обережный крест на поверхности сока. Из пищи исключить все острое, копченое, алкоголь.

2)Заварить 1 столовую ложку измельченной травы яснотки 1 стаканом кипятка, настаивать 1 час, принимать по 1 стакану за 30 минут до еды 2 раза в день: утром - натощак до завтрака и вечером перед ужином.

3) Пить капустный сок по 1/2 стакана за 30 минут до еды 2 - 3 раза в день. Курс - 1 месяц. Провести нужно 3 курса: 1 месяц пить, 10 дней - перерыв, 1 месяц пить, потом 10 дней - перерыв и т. д.

Зизевская А. А.,309601, Белгородская обл., Новооскольский р-н, с. Яковлевка

ПРИ ОСТЕОХОНДРОЗЕ

Грайворонской Е.В. из г. Алексеевки (№1,2005г.) Все Ваши беды от болезней позвоночника. Чтобы облегчить Ваше состояние, могу предложить:

1) компресс на позвоночник (1 столовая ложка соли на 1 литр воды). Марлечку опустить в раствор, отжать и приложить к позвоночнику, накрыть полиэтиленом и тепло укутать; держать 1 час;

2) согревающий компресс на позвоночник из разогретой соли. Соль завернуть в хлопковую ткань и приложить к позвоночнику (следить, чтобы соль была не слишком горячей); держать, пока не остынет;

3) есть еще старинный народный метод лечения позвоночника: красный кирпич разогреть, завернуть в махровое полотенце, приложить к позвоночнику на больное место(если положить ноги на такой разогретый кирпич - снижается давление); держать ,пока не остынет;

4) компресс на позвоночник из натурального меда (лучше - гречневого, в его состав входит много йода); сверху наложить целлофан и утеплить, держать 2 часа.

Все компрессы и прогревания можно применять в любом сочетании. Лучше делать их на ночь через день, чтобы организм не ленился и тоже боролся с болезнью: один день - компресс, один день- отдых и т. д. Что Вам больше подойдет, тем и пользуйтесь. Нужно сделать 12 компрессов. Это один курс. Лечение можно повторить через месяц.

Сафаров М. М., Белгородская область, Белгородский р-н, с. Никольское, ул. 8 Марта, д.18

Помощь чудотворной иконы Владимирской Божьей Матери

Целительная сила святых икон восходит к их первообразу и объясняется действием Божией Благодати. После молитв перед чудотворными иконами происходят чудеса и исцеления. Но если человек по состоянию здоровья не может идти в церковь, можно молиться перед домашними иконами и получить чудесную помощь, ведь «всякая наша мысль, - говорил блаженный Августин, - слышна на Небе, а молитва - особенно». Молитвами восстанавливается душевное равновесие, вселяется вера в добро. Просить перед иконой о помощи надо искренно, от всего сердца.



Об иконах Божьей матери, написанных первым в мире иконописцем - евангелистом Лукой, известно следующее. Евангелист Лука изобразил кистью на доске лик пресвятой Богородицы, носящей на руках Своих Предвечного младенца; потом написал еще две подобные иконы и все три принес к Самой Владычице Приснодеве Марии. Она, видя изображение лика Своего на иконах, произнесла: "Благодать Родшегося от меня и Моя с сими иконами да будет!"

Вскоре ее благословение показало свою мощную силу на самом деле: от этих святых икон начали происходить бесчисленные чудеса.

Владимирская икона Божьей Матери - одна из икон, написанных евангелистом Лукой. До 450 года святой образ находился в Иерусалиме, затем был перенесен в Константинополь, а в XII веке патриарх Константинопольский подарил икону великому князю Долгорукому как признание того, что на Руси утвердилось христианство. Икону поместили в храме в пригороде Киева. Сын великого князя, Андрей, был глубоко верующим человеком. Когда в 1155 году он собрался ехать на север России и перед отъездом пришел помолиться в последний раз перед любимым образом Богородицы, то все увидели икону висящей в воздухе посреди храма. Никто не мог взять ее в руки. Тогда Андрей стал усердно молиться перед иконой, отслужил молебен и благоговейно взял святой образ с собой во Владимир. Там для иконы возвели Успенский собор, а образ назвали Владимирским.

На протяжении многих веков во время самых больших бедствий святители с молитвою обращались к Владимирской Божьей матери. Святой образ оберегал Отечество от нападения врагов, пожаров и болезней.

В 1395 году, когда на Москву надвигались полчища врагов, святая икона была взята из Владимира. Десять дней ее несли на руках до Москвы. Место, где произошла "встреча" иконы великим князем, митрополитом и епископами, и поныне называется Сретенкой, там же основан Сретенский монастырь. По преданию, грозный завоеватель Тамерлан увидел во сне Богоматерь, окруженную бесчисленным светлым воинством, испугался и приказал отступить.

Когда в 1547 году в Москве бушевал сильный пожар, Владимирскую икону хотели вынести из Успенского храма, но никак не могли сдвинуть ее с места. Многие видели на Успенском соборе "Жену в светозарном одеянии", молящуюся и осеняющую храм. Благодаря ее милостивому заступничеству пожар утих, не причинив вреда храму. Сейчас Владимирская икона Божьей матери находится в Московском Успенском соборе и славится чудесами и исцелениями.

Перед нею возносят молитвы об избавлении от тяжелых недугов. Чудотворная помогает. Уходят болезни, исцеляется душа, снимается пелена озлобленности и неверия. И нет смысла объяснять чудо. Мы можем лишь смиренно принимать этот Божий дар.

Один из таких случаев исцеления был записан в начале 70-х годов XX века.

"У моей прабабушки отнялись ноги, и она более 10 лет лежала неподвижно в постели, в своей усадьбе в Ярославской губернии.

В комнате у нее висела икона Владимирской Божьей Матери, которой она молилась, страдая в болезни.

Однажды прабабушка услышала стук, как будто что-то упало, и голос: "Встань и подними". Она осмотрелась - никого нет. Подумала, что послышалось.

Но во второй раз слышит тот же голос: "Встань и подними".

На нее напал страх и удивление: "Как я встану, когда столько лет лежу неподвижно?"

И в третий раз слышит голос, твердый, как приказание: "Тебе говорю, встань и подними".

Она почувствовала, что действительно может встать, спустила ноги и пошла в тот угол, откуда слышала голос.

И что же видит? Расколотая на две части икона Владимирской Божьей Матери лежит на полу. Лик светится, как живой.

Прабабушка в страхе наклонилась, подняла икону и стала ее соединять. И опять случилось чудо - икона срослась. Но так как она соединила части изображения неточно, то на иконе у Матери Божьей на лике одна сторона повыше, другая пониже в свидетельство истинности свершившегося чуда. С тех пор моя прабабушка поправилась. А чудотворную икону перенесли в храм".

УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!

Просим вас поделиться своими знаниями о случаях исцеления. Этим вы окажете неоценимую услугу тем людям, в чей дом пришла беда. С вашей помощью они обретут веру в силу добра и надежду на избавление от всяческих несчастий.

МОЛИТВА, КОТОРУЮ ЧИТАЮТ ПЕРЕД ИКОНОЙ ВЛАДИМИРСКОЙ БОЖЬЕЙ МАТЕРИ:

«К кому возопием, Владычица? К кому прибегнем в горести нашей, если не к Тебе, Царица Небесная? Кто плач наш или воздыхание примет, если не Ты, Пренепорочная, надежда христиан и прибежище нам, грешным? Кто лучше тебя в напастях защитит? Приклони ухо Твое к нам, Владычица, Мати Бога нашего, и не презри требующих Твоей помощи: услыши стенания наши, подкрепи нас грешных, научи и вразуми, Царица Небесная, и не отступи от нас, раб Твоих, Владычица, за роптание наше, но буди нам Мати и Заступница и вручи нас милостивому покрову Сына Твоего: устрой о нас, как угодно будет Святой Твоей воли, и приведи нас грешных к тихой и безмятежной жизни, да плачемся о грехах наших, да возрадуемся же с Тобою всегда, ныне, и присно, и во веки веков. Аминь».

ОСТОРОЖНО! МЕЛКИЕ ПРЕДМЕТЫ

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ РЕБЕНКУ ПРИ ПОПАДАНИИ В ОРГАНИЗМ ИНОРОДНОГО ТЕЛА

Самое дорогое для родителей - это их дети. Поэтому, когда с ребенком случается беда, вместе с ним страдают и родители. Часто единственное, что приходит в голову в экстремальных ситуациях, - это вызвать "скорую помощь". Но малышу можно помочь и до приезда врачей. Главное - знать, как это сделать.

Сегодня мы расскажем о том, что можно предпринять, когда в организм ребенка попало инородное тело, и как правильно вести себя в этом случае.

СОРИНКА В ГЛАЗУ

В глаза детям обычно попадают соринки, пыль, песок, мелкие частички. Как правило, это происходит на улице, особенно в ветреную погоду, у открытого окна движущегося поезда или автомобиля, а также в результате падения. Инородное тело остается на поверхности глазного яблока или проникает внутрь глаза. При мигании у малыша появляется ощущение царапающей боли, слезотечение, даже может произойти кровоизлияние конъюнктивы. Ребенок, пытаясь избавиться от неприятного ощущения, начинает тереть глаза, но это только усиливает раздражение. Если соринка находится на поверхности глаза, ее можно удалить самостоятельно, без врачебного вмешательства.

ПОМОЩЬ. Следует тщательно вымыть руки, затем оттянуть нижнее веко и кончиком чистой ткани или стерильного бинта, сложенного уголком, удалить соринку. Если мелкая частица попала под верхнее веко, оттяните его за реснички вниз и загните край века кверху или захватите веко пальцами, осторожно выверните его наружу и удалите частицы. Иногда инородное тело может быть вымыто слезами. Мелкие соринки хорошо удаляются слабой струйкой чистой воды из шприца без иглы. Если шприца нет, закапайте в глаз воду пипеткой и попросите малыша поморгать, чтобы смыть соринку

Можно снять частицу, осторожно действуя смоченнои в воде ваткой, туго навитои на спичку. Это лучше сделать при боковом освещении.



ОЧЕНЬ ВАЖНО при промывании глаза водой и протирании ватным тампоном следить за движениями, которые должны быть направлены от наружного угла в сторону носа, а не наоборот.

Извлечение острых и больших инородных тел лучше доверить окулисту. В этом случае следует забинтовать глаз и как можно быстрее доставить ребенка к специалисту. Если не поторопиться, может возникнуть отек и воспаление конъюнктивы, из-за чего пострадает зрение.

ЧТО ДЕЛАТЬ НЕЛЬЗЯ. При оказании помощи использовать острые предметы, например, пинцет; пытаться самостоятельно удалить инородное тело, если оно воткнулось в глаз; пытаться удалить из глаза стеклянное или металлическое инородное тело.

ЕСЛИ ЧТО-ТО ПОПАЛО В УХО

В ушах ребенка частенько оказываются различные мелкие предметы, вода, но случается, что туда попадают и живые существа. Малыш жалуется на то, что внутри ему что-то мешает, шевелится или щекочет. Но бывает, что инородное тело никак не дает о себе знать и обнаруживается только спустя некоторое время, когда появилось раздражение, воспаление или понизился слух.

ПОМОЩЬ. Попробуйте осторожно промыть слуховой проход теплой кипяченой водой при помощи шприца без иглы или маленькой клизмы (если инородное тело "неживого" происхождения).

Чтобы избавиться от насекомого, уложите ребенка больным ухом вверх, капните в ухо несколько капель вазелинового или слегка подогретого растительного масла и подождите 1-2 минуты: движения насекомого заблокируются. Затем поверните малыша больным ухом вниз, чтобы насекомое "вышло" наружу. Если это не помогло, несколько раз промойте ухо из шприца без иглы чистой кипяченой водой, наклоняя голову в больную сторону. Данное средство можно применять и при попадании в ухо небольших гладких инородных тел "неживого" происхождения.

При купании в уши малышей часто попадает вода, из-за того что у них слуховая

Прежде всего, постарайтесь успокоить и ободрить ребенка, и не суетитесь, оказывая помощь. Помните, что ваша тревога передается малышу: он может испугаться, занервничать, из-за этого его состояние только ухудшится.

трубка короче и шире, нежели у взрослых. В таких случаях ребенок жалуется, что ушко заложило и плохо слышно. Если он совсем маленький и не может пожаловаться, то о попадании воды в слуховой проход может говорить отсутствие реакции на звук.

ПРОФИЛАКТИКА. После принятия ванны или посещения бассейна прочистить уши ребенка ватным жгутиком (вата вберет в себя воду).

ПОМОЩЬ. Попросите ребенка наклонить немного головку в сторону больного уха, попрыгать на одной ноге и потрясти головой. Можно прогреть ухо в домашних условиях феном, и вода испарится, или попросить малыша подышать с открытым ртом над тазиком с горячим отваром эвкалипта или зверобоя (1 ст. л. травы на 1 литр воды).

Если вода проникла глубоко в слуховой проход, нужно капнуть в нос сосудосуживающие капли (например, нафтизин, галазолин), после чего отвести малыша на обследование к врачу.

ЧТО ДЕЛАТЬ НЕЛЬЗЯ.

Пользоваться пинцетом, так как можно протолкнуть инородное тело еще глубже.

Пытаться извлечь насекомое из уха палочкой для чистки ушей: отломанные частички инородного тела могут остаться в ухе. Клизмой отсасывать воду из ушей, так как можно повредить барабанную перепонку.

НОС ТОЖЕ КЛАДОВАЯ

Маленькие дети (обычно до 3-х лет), играя, засовывают в нос различные мелкие предметы: бусы, горох, пуговицы, семечки, элементы мозаики. Инородное тело может и не распознаться в первые часы и даже дни, потому что не всегда нарушает носовое дыхание. Но через несколько дней из носа появляется неприятный запах и гнойные выделения с примесью крови. Это уже тревожный признак.

ПОМОЩЬ. Если вы точно знаете, что предмет небольшой и гладкий и попал в нос совсем недавно, закапайте в носовой проход несколько капель слегка подогретого растительного масла, затем попросите ребенка глубоко вдохнуть ртом и усиленно высморкаться.

Мягкий и достаточно близко расположенный к выходу предмет можно попробовать захватить пинцетом.

ЧТО ДЕЛАТЬ НЕЛЬЗЯ. Не следует пытаться самостоятельно вынимать гладкий крупный и твердый предмет, чтобы случайно не протолкнуть его еще глубже.

Помните, что для удаления глубоко вошедших предметов, а также инородных тел, некоторое время находившихся в полости носа, необходимы специальные навыки и инструменты. В таких случаях обратитесь к врачу-отоларингологу и объясните ребенку, что пока инородное тело остается в носу, дышать надо только через рот, т. к. носовое дыхание может способствовать продвижению предмета вглубь.



Неумелые манипуляции могут повлечь за собой проталкивание инородного тела еще глубже, вплоть до верхних дыхательных путей.

РЕБЕНОК ПОДАВИЛСЯ

Часто дети берут в рот различные предметы, например, монеты, пуговицы, бусинки, которые при вдохе могут проскочить в гортань и застрять там. Это очень опасно для жизни ребенка. Появляется внезапный судорожный кашель.

ПОМОЩЬ. Попросите ребенка слегка наклониться вперед и покашлять резче и сильнее или положите малыша к себе на колени вниз головой и похлопайте его ладонью по спине.

Расположившись за спиной у пострадавшего, обхватите руками верхнюю область его живота и резкими движениями по направлению к грудной клетке попробуйте вызвать толчок, чтобы посторонний предмет выскочил вместе с воздухом.

Инородное тело может попасть в бронхи. В этом случае требуется срочно обратиться к врачу, потому что дыхание заблокируется и может наступить удушье.

ВКУСНАЯ БУСИНКА

Какие же действия предпринять, если малыш что-то проглотил?

Когда в органы пищеварения попадают маленькие гладкие предметы без зазубренных краев, то они благополучно продвигаются по кишечнику и через сутки-двое самостоятельно выходят из организма. Важно проследить, произошло ли это.

ПОМОЩЬ. Кормить ребенка объемной пищей: кашей, пюре (картофельным, свекольным, морковным), свежим хлебом, тертыми яблоками, грушами (но это только в случае, если попавшее в пищевод инородное тело мелкое и круглое).

Если в пищевод попали крупные и остроконечные предметы (например, элементы крупной мозаики), то они могут застрять в суженных местах пищевода, что затруднит прохождение пищи и вызовет боль. Острые инородные тела опасны еще и тем, что они могут поранить или проколоть стенку пищевода, желудка или кишечника. Такие травмы чреваты развитием воспалительных процессов и кровотечений. Если дети жалуются на боль в животе, необходимо срочно обратиться к врачу!

ЧТО ДЕЛАТЬ НЕЛЬЗЯ. Давать слабительное; до оказания врачебной помощи нельзя промывать желудок ребенка, давать ему пить, есть, так как может понадобиться хирургическое вмешательство.

ИНОРОДНОЕ ТЕЛО В МЯГКИХ ТКАНЯХ

В ранках могут оказаться кусочки стекла, дерева, металла, шипы растений, иглы, рыболовные крючки, стержни карандаша и т. д. Обычно они туда попадают при травмах. Если не принимать никаких мер, то через несколько дней вокруг ранки образуется очаг воспаления, так как инородное тело в большинстве случаев бывает далеко не стерильно.

Самостоятельно удалить инородное тело можно, если оно видимо.

ПОМОЩЬ. Обработать кожу вокруг занозы спиртовым раствором, продезинфицировать "инструменты": тонкую иглу и пинцет (подержать полминуты над пламенем или обработать спиртом) и приступить к удалению. После "операции" ранку смазать раствором зеленки, йода или наложить повязку с противобактериальной мазью.

Но если инородное тело скрыто и не прощупывается, поможет только рентгеновский снимок и вмешательство врача. Обращение к специалисту обязательно и при попадании в мягкие ткани ядовитых инородных тел (например, стержня "химического" карандаша) или острых и глубоко проникших предметов.

Если ваш ребенок маленький, не оставляйте его без присмотра. Таким образом вы уменьшите риск возникновения подобных ситуаций. Помните, что малыши любознательны и в то же время беззащитны.

Консультация врача



ГАСТРИТ

БОЛЕЗНЬ КАЖДОГО ВТОРОГО ЧЕЛОВЕКА

О гастрите: причинах возникновения, симптомах, особенностях этого заболевания и мерах профилактики консультирует врач-гастроэнтеролог Жанна Ивановна Панасенко

– Жанна Ивановна, расскажите, пожалуйста, о гастрите и его разновидностях.

- Гастрит - это заболевание, при котором происходит воспаление слизистой оболочки желудка и нарушаются его функции. В зависимости от того, как долго человек болеет, различают острый и хронический гастрит. Острый гастрит, если его не лечить, переходит в хроническую форму, которая характеризуется периодическими обострениями. Гастрит бывает неинфекционного и инфекционного происхождения, когда стенки желудка поражаются бактерией геликобактер пилори. Существуют и другие формы гастрита, но они встречаются очень редко.

– Каковы причины заболевания?

- В первую очередь, гастрит развивается из-за неправильного питания: употребления острой, маринованной или очень горячей пищи; питания "на ходу", "перекусов всухомятку", плохого пережевывания пищи, частого употребления алкогольных напитков, а также из-за дефицита в организме белков, витаминов и железа. Длительный прием некоторых лекарственных средств, обладающих раздражающим эффектом, тоже может вызвать воспалительный процесс. К ним относятся: аспирин, диклофенак, вольтарен, ортофен и др. Иногда при отмене этих препаратов воспаление прекращается, но в большинстве случаев требуется дополнительное лечение.

– Считается, что все болезни от нервов, и гастрит в том числе. Правда ли это?

- Я не считаю, что это основная причина заболевания гастритом. Стрессы и нервное напряжение, конечно же, влияют на состояние здоровья, но только косвенно.

– Насколько распространено это заболевание, и какие возрастные группы чаще им страдают?

- По имеющимся данным гастритом болеет более 50% взрослого населения, дети - лишь ненамного реже. Больше всего подвержены риску заболеть люди молодого и среднего возраста, начиная от подросткового и до 35-40 лет. Молодые люди, дети и подростки обычно болеют инфекционным гастритом. Если не лечить эту форму, инфекция в желудке сохраняется, бактерии размножаются, активно развивается воспалительный процесс, что со временем может привести к образованию эрозий и язв. У пожилых людей чаще встречаются неинфекционные формы хронического гастрита.

– Каким образом может произойти заражение инфекционным гастритом? Передается ли заболевание от больного к здоровому, например, в одной семье?

- Инфекция попадает в основном с пищей, недостаточно чистыми фруктами, овощами и т. д. Также может передаваться через посуду, используемую больным. Но эти бактерии неустойчивы к внешней среде, так как боятся солнечного света, горячей воды, кислорода, поэтому достаточно помыть посуду в горячей воде с любым моющим средством и хорошо просушить. Инфекция может находиться даже в слизистой оболочке десен, поэтому следует избегать поцелуев и чистить зубы только своей зубной щеткой.

Если один из членов семьи болен, вероятность заражения в домашнем кругу очень велика. В развитых странах даже принято проводить профилактическое лечение всех членов семьи. В России это не распространено, хотя при желании можно пройти такой профилактический курс лечения.

– Каковы симптомы заболевания?

- Основными симптомами являются: боли в подложечной области, тошнота, изжога, тяжесть в желудке, нарушение аппетита (он может повышаться или понижаться).

– Может ли человек сам определить, что у него гастрит?

- Диагностика данного заболевания основана на обследовании при помощи эндоскопической аппаратуры. По внешним признакам невозможно сказать точно, гастрит ли это. Похожие симптомы могут быть и при других заболеваниях: при пищевом отравлении, гастропатии, синдроме неязвенной диспепсии и даже при раке желудка.

– Как можно облегчить свое состояние, если нет возможности сразу обратиться к врачу?

- Чтобы снять боль, можно принять алмагель, гастал, маалокс. Эти лекарственные препараты широко распространены и продаются в аптеке без рецептов. Они снимут на какое-то время болевые ощущения, но на этом не стоит останавливаться. Обязательно обратитесь к врачу, т. к. запущенный гастрит и неправильное самолечение могут привести к язве и даже к раку желудка.

– Можно ли вылечить гастрит минеральной водой?

- Исключительно только минеральной водой гастрит не лечится. В острой стадии прием минеральной воды вообще противопоказан. В период восстановления после основного лечения можно принимать некоторые виды минеральной воды. Это позволит долечить гастрит. Подбор минеральной воды зависит от каждого конкретного случая и от стадии заболевания. Общие рекомендации дать довольно сложно.

– Действительно ли санаторно-курортное лечение является эффективным, и есть ли в нем необходимость?

- Да, действительно, если есть возможность, имеет смысл пройти курс санаторно-курортного лечения для полного вос-

...оздоровления организма и предотвращения обострений заболевания в будущем.

– Диета при гастрите назначается в каждом конкретном случае индивидуально. Но не могли бы вы дать какие-нибудь общие рекомендации, как правильно питаться?

- В острой стадии воспалительного процесса, а также при обострении хронического гастрита следует исключить очень горячую и, наоборот, очень холодную пищу, а также жареное, копченое, острое, кислые соки и фрукты, газированные напитки и алкоголь, никотин. Еда должна быть отварная и лучше полужидкая: пюре, каши, протертые супы; питание - дробным (пяти-, шестиразовым). Ни в коем случае не переедать! Полностью исключаются шоколад, кофе, какао, орехи, крепкий чай.

– Какие методы лечения вы порекомендуете в период восстановления?

- Наиболее эффективными являются следующие средства:

ПРИ ГАСТРИТЕ С ПОВЫШЕННОЙ КИСЛОТНОСТЬЮ

Эффективно пить свежеприготовленный картофельный сок по 1/2 стакана утром натощак за 30-60 мин до еды. Курс лечения - 10 дней.

Сок из листьев свежего зеленого салата уменьшает боли, а при регулярном употреблении снимает воспаление слизистой оболочки желудка. Нужно взять 70 г листьев, выжать из них сок, добавить немного сахара, принимать 1 раз в день после еды в течение 1 недели.

Принимать мед с теплой водой. Для этого 1 ст. ложку меда развести в 1 стакане воды и выпить за 1,5 часа до еды 2 раза в день. Курс лечения - 2 месяца.

По 1 ст. ложке меда и сушеницы болотной залить 1 стаканом крутого кипятка. Настаивать 20 мин, процедить. Пить по 2 ст. ложки 3 раза в день за 30 мин до еды.

Взять поровну семени льна, цветков липы, листьев мяты перечной, корня солодки, плодов фенхеля (укропа аптечного). Приготовить настой из 3 ст. ложек смеси на 3 стакана кипятка. Настаивать 30 мин, процедить, принимать по 1 стакану 3 раза в день до еды в течение 10 дней.

ПРИ ГАСТРИТЕ С ПОНИЖЕННОЙ КИСЛОТНОСТЬЮ

Принимать мед непосредственно перед едой в виде холодного водного раствора: 1 ст. ложка на 1 стакан воды.

Смешать 70 г меда светлых сортов, 15 мл спиртового экстракта прополиса и выдержать на водяной бане при 45 градусах в течение 30 мин при постоянном помешивании. Хранить смесь в емкости из темного стекла. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за 1 час до еды. Курс лечения - 1-2 месяца.

Смешать 500 мл сока подорожника с 500 г меда и проварить на слабом огне в течение 15-20 мин. Охладить, принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день.

Сок измельченных корней аира. Развести 1 ч. ложку сока в 1/2 стакана воды и принимать перед едой.

– Какие существуют меры, предупреждающие заболевание?

Самое главное - это равномерное и правильное питание. Всем известен набор вредных продуктов: жареное, копченое и острое. О том, что плохо иметь привычку объедаться перед сном, также все знают. Но, к сожалению, о правилах питания вспоминают, когда заболевание уже себя проявило. Старайтесь серьезно относиться к своему питанию и образу жизни, тогда вероятность того, что вы сохраните свое здоровье, будет высока.

Беседу вела Бодякова Наталья

ДИЕТА ПРИ ГАСТРИТЕ С ПОНИЖЕННОЙ КИСЛОТНОСТЬЮ

При гастрите с пониженной или нормальной кислотностью рекомендуется диета, которая должна обеспечить больного полноценным питанием, необходимым для восстановления нарушенных функций желудка.

РЕКОМЕНДУЕТСЯ

◆ Супы: из круп и овощные, протертые, на мясных, грибных, рыбных бульонах.

◆ Каши: хорошо разваренные или протертые (гречневая, манная, рисовая).

◆ Нежирное мясо (рубленое, жареное), курицу вареную, паровые, тушеные, обжаренные котлеты без грубой корки, нежирную ветчину, рыбу нежирную отварную, хорошо вымоченную рубленую нежирную сельдь, черную икру.

◆ Овощи и фрукты: вареные, сырые - только в натертом виде.

◆ Яйца всмятку, жареный омлет.

◆ Хлебобулочные изделия: хлеб черствый белый, серый, любые мучные блюда, кроме сдобы, несдобные сухари.

◆ Молоко и молочные продукты: молоко и кефир, простоквашу, сливочное масло, сливки, сметану некислую, свежий некислый творог, неострый протертый сыр.

◆ Напитки: фруктовые, овощные соки (можно кислые); чай, кофе, какао на воде с молоком.

◆ Поваренной соли до 12-15 г в день, в умеренных количествах сахар, мармелад.

ИСКЛЮЧАЮТСЯ

Белокочанная капуста, бобовые, редька, репа, брюква, грибы, зеленый лук, пшено, перловая крупа, маринады, жареное, овощи и фрукты в сыром виде.

ДИЕТА ПРИ ГАСТРИТЕ С ПОВЫШЕННОЙ КИСЛОТНОСТЬЮ

При гастрите с повышенной кислотностью желудочного сока рекомендуется диета, создающая благоприятные условия для уменьшения воспалительных явлений в слизистой оболочке желудка и нейтрализующая чрезмерное выделение соляной кислоты.

РЕКОМЕНДУЕТСЯ

◆ Супы: на любых нежирных бульонах (не из кубиков!), на овощных отварах с протертыми овощами или крупами; или молочные, например, манные с маслом.

◆ Каши жидкие, протертые, молочные; яйца всмятку (2-3 раза в день) или в виде паровых омлетов.

◆ Протертое отварное тощее мясо и рыбу нежирных сортов (треска, окунь, щука), мясные, рыбные паровые котлеты, паровые суфле из тощих сортов рыбы и мяса, отварную курицу без кожицы.

◆ Овощи: в вареном и измельченном виде или в виде паровых пудингов.

◆ Из жиров возможно употребление сливочного несоленого (70-80 г в день), топленого и растительного масел (подсолнечное, оливковое).

◆ Сладкие сорта ягод и фруктов.

◆ Хлебобулочные изделия: черствый белый хлеб и сухари, несдобные сорта булочных изделий и печенья.

◆ Молоко и молочные продукты: цельное и обезжиренное молоко, кефир, простоквашу, йогурт, свежий некислый творог, творожный сыр, сухое и сгущенное молоко в напитках и блюдах, сливки, сырки, неострый сыр. При плохой переносимости молока его рекомендуют употреблять в малых количествах, разбавляя слабым чаем.

◆ Напитки: некрепкий чай с молоком, какао и кофе с молоком или сливками, ягодные кисели, морковный и некислые фруктовые соки, отвар шиповника.

◆ Сахар (50 г в день), соль следует ограничить до 5-8 г (помните, что соль содержится в продуктах и в хлебе).

ИСКЛЮЧАЮТСЯ

Свежеиспеченные или сдобные кондитерские изделия, булки, ржаной хлеб, толстые макароны, твердые сыры, бобовые (горох, фасоль, чечевица), жареные яйца, жирное мясо и рыба, сало, консервы, пряности, жареный картофель и картофель фри, все острое, соусы, капуста, репа, редис, лук репчатый, помидоры, фрукты с кожурой, особенно виноград, конфеты, шоколад, алкоголь - полностью.

В майские дни часто встречаешь людей, спешащих с веточками сирени. Она радует нас своим нежным ароматом и красивыми пышными цветами.

СИРЕНЬ ОБЫКНОВЕННАЯ относится к семейству маслиновых. Ее родина - Балканский полуостров. Там сирень считают символом мира. Если у нас в России принято приходить к друзьям на чашечку кофе или чая, то в Дании, например, приходят в гости посмотреть на цветущую сирень. Но не только своей красотой и ароматом славится сирень. Это растение - целитель. Еще древние греки считали, что букеты сирени, стоящие в комнатах, освежают воздух, действуют снотворно и укрепляюще на организм. Одна из легенд гласит, что Юлий Цезарь рос хилым, слабым мальчиком. По совету своего учителя он стал спать в оранжерее среди сирени и со временем так окреп, что начал побеждать во всех состязаниях.

В народной медицине Дании, Швеции, Швейцарии высушенные соцветия сирени издавна употребляли в виде чая как потогонное средство при заболеваниях почек. Для этого 1 ст. ложку высушенных соцветий заваривали одним стаканом кипятка и пили по 1 ст. ложке 3-4 раза в день. Во Франции свежетолченые листья накладывали на язвы, фурункулы. Женщины настоем сиреневых цветков натирали щеки, "чтоб краснели ягодкой".

В русской народной медицине высушенные цветки применяют в виде настоя при мочекаменной болезни, а в смеси с цветками липы - как потогонное и противомалярийное средство. Настоем сиреневых цветков лечат радикулит. Лечение основывается на том, что при наружном применении настоя сирени усиливается местное кровообращение. В народной медицине широко используют как водные настои, так и спиртовые. Из спиртовых настоек делают компрессы на суставы при отложении солей и, в частности, при пяточной шпоре. Если Вас заинтересовало лечение с помощью сирени, могу поделиться рецептами и сухим сырьем (цветками и листьями). В письмо обязательно вложите конверт с обратным адресом.

357560, г. Пятигорск, Ставропольского края, пос. Горячеводский, ул. Ленина,24
Безверхнему Н. М.



Сирень обыкновенная

ВЕСЕННЯЯ КРАСАВИЦА СИРЕНЬ

ОТ РЕДАКЦИИ. Для лечебных целей применяется сирень обыкновенная, другие сорта для лечения не пригодны. Используются цветки, листья, кора молодых веток и почки сирени обыкновенной. Почки заготавливают ранней весной во время их набухания. Соцветия собирают в период бутонизации вместе с ветками, связывают в пучки и сушат в тени под навесом. Заготовку листьев ведут в сухую погоду в первой половине лета.

При воспалительных заболеваниях почек и для растворения камней применяется настой листьев сирени. Для приготовления настоя залить 2 ст. л. измельченных листьев 250 мл горячей воды, довести до кипения, снять с огня и оставить в теплом месте на 2-3 ч. После чего процедить и отжать. Принимать по 1 ст. л. 4 раза в день до еды. Курс лечения - 2 недели. Через 2-3 недели лечение при необходимости повторяют. Можно провести 3-4 курса.

При заболеваниях органов дыхания (бронхите и туберкулезе легких) используют настой цветков сирени. Залейте 1 ст. ложку цветков 250 мл кипятка и дайте настояться 1 час при комнатной температуре. Затем процедите и принимайте по 1 ст. ложке 3-4 раза в день. Курс - 14 дней

В качестве жаропонижающего и потогонного средства используют настой цветков сирени и липы. Для этого 2 ст. л. смеси цветков сирени и липы, взятых в равных количествах, заливают 250 мл кипятка и настаивают 1 час в теплом месте. Принимают по 250 мл 3-4 раза в день в теплом виде. Этим же настоем снимают приступы малярии.

Трудно заживающие раны и гноящиеся язвы можно лечить свежими листьями. При этом пораженное место промывают теплой кипяченой водой и обкладывают хорошо промытыми свежими листьями, после чего забинтовывают. В первый день повязку меняют 3-4 раза, а затем - 1 раз в сутки.

При ревматизме, радикулите, артрите, остеохондрозе, при пяточной шпоре делают компрессы из настойки цветков сирени. Для ее приготовления цветки сирени рыхло (не утрамбовывая) засыпают в пол-литровую бутылку доверху, заливают 40% спиртом или водкой, настаивают 21 день в темном месте, затем процеживают. Принимают настойку по 30 капель 3 раза в день до еды в течение 3 месяцев.

ВНИМАНИЕ! При внутреннем применении препаратов сирени строго соблюдайте дозировку. Растение ядовито.

При выборе народного средства учитывайте индивидуальные особенности организма. Не забывайте советоваться с лечащим врачом.

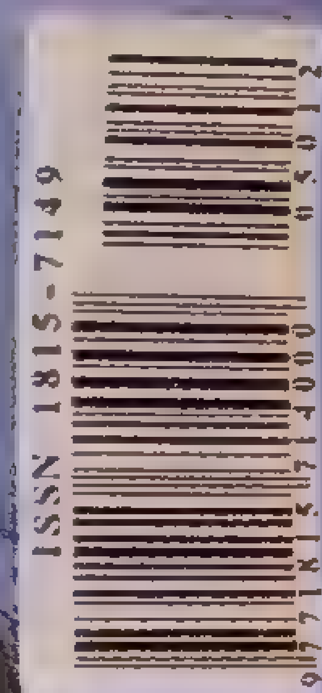
«Желаем Здоровья» №8(37). Учредитель и издатель ООО «СОВА». Адрес редакции: г. Белгород, пр. Б.Хмельницкого, 131, 3 эт. **Отдел распространения: т. (0722) 33-18-33, 31-72-13** Редактор Осипов В. В. Дизайн и верстка Холостенко Я. И. **Адрес для корреспонденции:** 308000, г. Белгород, Главпочтамт, а/я 11, газета «Желаем Здоровья». Газета зарегистрирована 20.12.2002 г.в Министерстве РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Св-во ПИ № 77-14056. Отпечатана в типографии ООО «Текст» Санкт Петербург, н.р. Фонтанки, д. 90, корпус 2 Тираж 175 550 экз. Заказ № 351 Сдано в печать 22.04.2005 Перепечатка материалов допускается только с письменного разрешения редакции. Цена свободная.

Желаем ЗДОРОВЬЯ

№12 (41) 2005

Выходит 2 раза в месяц

СОВЕТЫ ПО ЛЕЧЕНИЮ И ОЗДОРОВЛЕНИЮ





На газету ЗДОРОВЬЯ можно подписаться с любого месяца во всех почтовых отделениях.
Подписные индексы:
11498 (Каталог Российской прессы «Почта России»)
50811 (Местный каталог для жителей г. Белгорода и Белгородской области)

ИММУНИТЕТ: ЛУЧШЕ ДЛЯ ЗАЩИТЫ НЕТ СТР. 12

Чтобы не болеть, нужно укрепить иммунитет. Это знает каждый. Но не каждый знает, как это сделать...

СОКИ ПИТЬ- ДОЛГО ЖИТЬ! СТР. 2

Как продлить молодость и укрепить здоровье с помощью соков? Разберемся вместе.

ПЕСНЬ ВО СЛАВУ РУССКОГО КВАСА СТР. 14

Об исконно русском, но незаслуженно забытом напитке и способах его приготовления.



СОКИ ПИТЬ — ДОЛГО ЖИТЬ

Сегодня уже ни у кого не вызывает сомнений утверждение о том, что пить соки полезно и нужно. Стакан свежеотжатого апельсинового сока к завтраку стойко ассоциируется у нас с понятием "красивая жизнь" - как в любимых сериалах. Само собой, все мы хотим жить красиво. А еще - долго и счастливо. Как продлить молодость и укрепить здоровье с помощью соков? Попытаемся вместе отыскать ответ на этот вопрос.

ЗАЧЕМ ПИТЬ, ЕСЛИ МОЖНО ЕСТЬ?

Вопрос не праздный. Действительно: польза свежих овощей и фруктов уже давно не обсуждается - только декларируется. Но все "богатство" исходного продукта в виде всяческих витаминов, микроэлементов, кислот, солей и прочих разностей, в соки, особенно свежевыжатые, переходит полностью. Более того, в стакане напитка этого добра гораздо больше, чем в том количестве "оригинала", которое мы способны съесть в один присест, - ведь стакан того же апельсинового сока получается отнюдь не из одного апельсина и даже не из двух. Усваивается же вся эта красота из сока гораздо быстрее и легче, чем из овощей-фруктов - по причине практически полного отсутствия в нем клетчатки. Кроме того, клетчатка служит "прибежищем" для вредной "химии", которая при производстве соков также остается "за бортом". Словом, одни плюсы...

Но все же переоценивать целебную силу соков не стоит. Все-таки это продукт питания, а не лекарство. Кроме того, даже у такого, казалось бы, безобидного напитка есть свои ограничения в применении.

ПРОБЛЕМА ВЫБОРА

Какой же сок предпочесть: свежеприготовленный или восстановленный, из магазина?

Если вы являетесь счастливым обладателем многофункциональной соковыжималки, ответ однозначен. Ведь в пакетированных соках, даже самых качественных, всевозможных полезностей на порядок меньше, чем в свежеотжатых. Так что берите любые свеженькие "дары лета", тщательно мойте, режьте на кусочки и... приятного "сокопития"! Помните лишь о том, что готовить сок нужно непосредственно перед употреблением, чтобы максимально сохранить витамины и микроэлементы.

ПЕЙ, СКОЛЬКО ВЛЕЗЕТ?..

Чтобы получить из сока все полезные вещества и витамины, не нужно пить его литрами. Хватит и прары стаканов. Чрезмерное употребление жидкости, в том числе и соков, вообще нежелательно, т.к. возникает избыточная нагрузка на сердце, сосуды и почки. Это может привести к общей слабости и недомоганию.

Для большей пользы и чтобы разнообразить палитру вкусов, можно готовить своеобразные "коктейли" из свежих соков: яблочно-морковный, яблочно-вишневый и др.

А как же быть тем, у кого нет возможности побаловать себя свежеприготовленным напитком? Тогда покупайте пачки или бутылки, на которых гордо красуется надпись "100% натуральный сок". Эта надпись означает, что в концентрат не добавлены ни сахар, ни лимонная кислота, а значит, максимально сохранены полезные свойства исходного продукта, как и положено по ГОСТу. Ниже мы предлагаем вам своеобразный "соковый реестр". Какие соки выберете вы - дело вкуса.

ФРУКТОВЫЙ ВОСТОРГ

АБРИКОСОВЫЙ - ценный источник калия, фолиевой кислоты, каротина, витамина B5, фосфора и магния. Пить вне приемов пищи.

Полезные свойства: улучшает состав крови, восстанавливает нормальную структуру клеток, активизирует работу мозга, предупреждает старение, выводит лишнюю воду.

Особые показания: "критические дни", упадок сил, сухость кожи и слизистой, ломкость волос, умственное переутомление, отечность.

Ограничения: сахарный диабет.

АПЕЛЬСИНОВЫЙ сок - достойный источник витамина C (в одном стакане - суточная доза), биотина, фолиевой кислоты и много чего еще. Не стоит пить на пустой желудок.

Полезные свойства: защищает от свободных радикалов, укрепляет сосуды, повышает иммунитет, активизирует работу головного мозга, стимулирует клеточный обмен, сжигает жиры.

Особые показания: профилактика простуды, ожирение, стресс, усталость, ослабление внимания.

Ограничения: язва желудка и 12-перстной кишки, гастрит с повышенной кислотностью.

ГРУШЕВЫЙ СОК, помимо всего прочего, хорош большим содержанием пектина. Пить за 10 - 15 минут до еды.

Полезные свойства: уничтожает микробов, выводит лишнюю воду, усиливает перистальтику кишечника, выводит шлаки и токсины.

Особые показания: проблемы с почками, запоры.

Ограничения: беременность, "слабость" кишечника.

[illegible] СОК содержит полный набор витаминов группы В, а также С, РР и прочее. Славится гармоничным соотношением меди и цинка. Для уменьшения веса пить во время еды.

Полезные свойства: нормализует углеводный обмен, снимает тревожность, повышает концентрацию внимания, очищает кишечник.

Особые показания: длительный стресс, лишний вес.

Ограничения: сахарный диабет.

ЯБЛОЧНЫЙ СОК. Чего в нем только нет! Для снижения веса выпивать по 2 л сока в день, хорошо пить во время застолий.

Полезные свойства: усиливает кроветворение, выводит камни из почек, очищает организм от токсинов, снижает уровень холестерина в крови, регулирует углеводный обмен, восстанавливает кишечную флору, укрепляет слабые вены.

Особые показания: варикозная болезнь, сахарный диабет, камни в почках, курение, лишний вес.

Ограничения: повышенная кислотность желудочного сока.

ЯГОДНЫЙ ПИР

ВИНОГРАДНЫЙ - содержит калий, кальций, магний, марганец, витамины С, Р, РР, В1, В6, В12... и так далее! Пить вне приемов пищи или непосредственно перед едой

Полезные свойства: предотвращает образование тромбов, очищает мочевыводящие пути, активизирует углеводный обмен.

Особые показания: предменструальный синдром, прием гормональных контрацептивов, цистит, умственное переутомление, стресс.

Ограничения: сахарный диабет, хронический бронхит.

ВИШНЕВЫЙ СОК содержит приличное количество витамина С и каротина, фолиевую кислоту, железо, кальций, калий, растительные пигменты - антоцианы и антоцианиды. Для связывания жира пить во время еды.

Полезные свойства: улучшает состав крови, укрепляет стенки сосудов, снимает воспаление, омолаживает.

Особые показания: анемия, лишний вес.

Ограничения: при язве желудка и повышенной кислотности им лучше не увлекаться.

ОВОЩИ ЕСТЬ, ЧТОБЫ ИХ... ПИТЬ!

МОРКОВНЫЙ СОК - выдающийся источник каротина, есть также витамины В, С, D, E, K и огромное количество селена. Пить строго вне приемов пищи, добавив в сок чайную ложку растительного масла или съев ложку сметаны.

Полезные свойства: укрепляет нервную систему, повышает жизненный тонус и иммунитет, улучшает зрение, укрепляет слизистые оболочки, активизирует клеточный обмен, тормозит процессы старения - считается "эликсиром молодости".

Особые показания: пародонтоз, курение, ослабленные состояния.

Ограничения: при длительном употреблении вы рискуете получить желтоватый "загар", который смотрится весьма экзотично.

ТЫКВЕННЫЙ СОК славится оптимальным для обмена веществ соотношением витаминов. Пить в любое время; при бессоннице - 1 стакан с медом на ночь.

Полезные свойства: снижает уровень жиров в крови, усиливает расщепление жиров, выводит токсины, повышает иммунитет.

Особые показания: лишний вес, бессонница

Ограничений нет.

ТОМАТНЫЙ - кладезь витамина С и провитамина А (каротина). Пить с добавлением небольшого количества растительного масла (1 ч. л. на стакан сока) в любое время.

ПРАБАБУШКИН СЕКРЕТ

Предлагаю читательницам "ЖЗ" старинный рецепт молодости. Еще моя прабабушка пользовалась им и выглядела гораздо моложе своих сверстниц. Взять по стакану морковного, свекольного сока и сока черной редьки, смешать с 1 л водки, добавить 1 стакан меда, плотно закрыть и настаивать 2 недели в темном месте. Принимать по 2 ст. ложки 3 раза в день до еды в течение 2 недель.

Ермакова И., Воронежская обл., г.Россошь

Полезные свойства: защищает клетки от повреждений, стимулирует образование соединительной ткани, усиливает синтез гормонов, восстанавливает деятельность нервной системы.

Особые показания: ослабленное зрение, хроническая усталость, бессонница, сухость кожи, нервное переутомление.

Ограничений нет.

ЭКСКЛЮЗИВНАЯ ПРОГРАММА

КАРТОФЕЛЬНЫЙ СОК лучше из розовых клубней) содержит много витамина С и почти все минеральные вещества. Пить вне приемов пищи, параллельно исключив из рациона все мясные и рыбные продукты.

Полезные свойства: эффективно очищает весь организм, успокаивает желудок, снижает давление, активизирует обмен веществ.



Особые показания: гастриты с повышенной кислотностью, воспаление поджелудочной железы, нарушение обмена веществ, сниженная сексуальная активность.

Ограничения: пониженная кислотность, повышенная сексуальная возбудимость.

СОК КАПУСТЫ - отличный источник витамина С и всех витаминов группы В, по праву гордится бесценной коллекцией микроэлементов. Выпивая в течение дня литр сока, можно вылечить язву за 2 - 3 недели или похудеть на 2 - 4 кг за это же время. Нельзя совмещать с приемом пищи и особенно соли. Для предотвращения вздутия живота рекомендуется утром выпивать дополнительно стакан морковного сока.

Полезные свойства: эффективно очищает организм от шлаков, способствует быстрому снижению веса, восстанавливает слизистую оболочку желудка, дает мощное омоложение организма.

Особые показания: лишний вес, язвенная болезнь.

Ограничений нет.

СОК ОДУВАНЧИКА (из листьев и корней) - эликсир жизни, или женьшень средней полосы. В чистом виде пить его невозможно, поэтому лучше смешивать с другими соками.

Полезные свойства: тонизирует, омолаживает, активизирует обмен веществ, возрождает угасшие желания.

Особые показания: вся наша вредная жизнь.

Ограничений нет.



КАКОГО ЦВЕТА ЛЕТО?

Помните, как цветет зверобой? Звонко-желтым густым цветом - цветом самого лета. Это одно из старейших растений-целителей. При раскопках древнеславянского городища Бискупин, существовавшего 25 [illegible] лет назад, были найдены 20 трав, и среди них - зверобой.

ТАЙНА ИМЕНИ

В далекие времена и на Руси, и в Европе зверобой считался волшебным растением: ему приписывали способность прогонять нечистую силу, защищать от ведьм и привидений. Причина этого, наверное, в том, что при растирании его цветков выделяется яркий пурпурный сок, напоминающий кровь. Люди считали, что это кровь Божьей матери, а растение называли кровавник, кровавец, Божья кровь, слезы Божьей матери. Славянское же название "зверобой"(болгарское "дзиробей", польское "джиробай") созвучно тюркскому "джербай", что в переводе означает "целитель ран". Казалось бы, звери тут ни при чем. Ан нет! Оказывается, если домашнее животное с белой шерстью (корова ли, овца или коза - все равно) поест зверобойной травки, оно может отравиться: на ушах и вокруг глаз появятся припухлости, а кожа покроется зудящими язвами и трещинами. В старину люди, глядя на ревущую от боли скотину, считали, что в нее вселился нечистый. Уже в XX веке ученые выяснили, что дело здесь вовсе не в дьявольских кознях, а в токсине, который содержится в соке зверобоя. Это вещество под влиянием солнечного света способно оказать вредное воздействие на неокрашенные места кожи животного.

Название же "продырявленный" зверобой получил за свои листья: если посмотреть их на свет, создается впечатление, что лист пронизан тонкими иглами. Секрет очень прост: листочки зверобоя содержат эфирное масло, легко пропускающее свет.

ЦЕЛЕБНАЯ СИЛА ЗВЕРОБОЯ

Издавна зверобой считают лекарством от 100 болезней. Биологическая активность растения определяется высоким содержанием флавоноидов, эфирного масла, дубильных веществ, каротина, витамина С, никотиновой кислоты. Зверобой используют как противовоспалительное, кровоостанавливающее, вяжущее и противомикробное средство. Достоверно известно, что экстракт зверобоя улучшает настроение. Это растение издавна и очень широко употребляется в народной медицине. О нем в народе говорят: "Как без муки нельзя испечь хлеба, так и без зверобоя нельзя вылечить многие болезни".

ПРИМЕНЕНИЕ В НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЕ

При гастрите, головной боли принимают настой зверобоя. Готовят его следующим образом: 3 ст. ложки измельченной травы заливают 250 мл кипятка, настаивают 2 часа и принимают по 1/3 стакана 3 раза в день за 20 мин до еды. Курс лечения - 1-2 месяца.

При геморрое, язвенной болезни желудка, холецистите, нефрите, при болезнях желчевыводящих и мочевыводящих путей, а также при депрессии используют отвар зверобоя. 1 ст. ложку измельченной травы залить стаканом кипятка, кипятить 15 мин на слабом огне, процедить. Пить по 1/4 стакана 3 раза в день до еды. Курс лечения - 1 месяц.

При туберкулезе используют настойку зверобоя. Траву зверобоя крупно порезать, залить 70% спиртом в соотношении 1:10, настаивать 2 недели в теплом темном месте. Пить по 40-50 капель 3 раза в день после еды в течение месяца.

Для улучшения работы сердца, успокоения нервной системы, общего укрепления защитных сил организма полезно попить иммуностимулирующий чай из зверобоя. Этот целебный напиток обладает приятным ароматом и вкусом. Готовится он так. Взять 1 ст. ложку сухой измельченной травы, залить в фарфоровом чайнике 0,5 л крутого кипятка, настоять 10 мин и употреблять по 1/2 стакана (можно добавлять по вкусу варенье или мед).

ВАЖНО! Длительный прием чая из зверобоя противопоказан людям с повышенной свертываемостью крови, а также может привести к снижению потенции. Лучше заваривать чай вместе с другими компонентами, например, с плодами шиповника, листьями черной смородины, клюквой или малиной.

При аднексите 2-3 ст. ложки травы зверобоя залить 2 л воды, прокипятить 20 мин, охладить, процедить. Применять для спринцеваний, лучше на ночь. Курс - 10 дней.

Мастит лечит такое средство. Взять 1 ст. ложку отвара зверобоя и 2 ст. ложки сливочного масла, смешать, смазывать воспаленные соски. Перед тем как давать грудь ребенку, соски следует обмыть кипяченой водой.

ВНИМАНИЕ! Зверобой усиливает чувствительность к свету, поэтому при лечении нужно избегать прямых солнечных лучей.

Много лет в нашей семье известен рецепт чудесного масла из зверобоя. Сделать его очень просто. Я уже научила этому всех своих знакомых, а теперь хочу поделиться опытом с читателями газеты. Чтобы получить зверобойное масло, срежьте верхушки цветущего зверобоя (примерно 10 см). Наполните пол-литровую банку измельченной травой растения. Немного примните сырье в банке и залейте обычным, нерафинированным подсолнечным маслом. В таком масле сохраняются все витамины. Поставьте в теплое место на 3 недели. Банку иногда встряхивайте. Через 3 недели настой процедите. Храните в темной стеклянной посуде. Это масло помогает при любых ожогах. После лечения не остается никаких следов: ни красноты, ни рубцов. Правда, боли от ожога масло не снимет. Обожженное место надо смазать сразу и не мочить. Детский стоматит проходит после 2-, 3- кратного смазывания. При заболеваниях десен: ватку смочите зверобойным маслом и приложите к деснам с 2 сторон на 10 мин. Процедуры повторяйте 2-3 раза в день в течение недели. Хорошо помогает это масло и при ранках, пролежнях.

Киселева Н.Н. 307251, Курская обл., г. Курчатов, ул. Космонавтов, 8 а, кв. 23.

КАЛЕНДАРЬ СБОРА ЛЕКАРСТВЕННЫХ РАСТЕНИЙ

Важная информация для тех, кто дружен с матушкой-природой и знает о целебной силе лекарственных трав.

Растение	*Части растения; время сбора; место сбора. Заболевания, которые лечит*	*Фото растения*
Багульник болотный (коловолом)	Трава; июнь-сентябрь; луга, болота, влажные леса. Ревматизм, диатез, кожные заболевания, люмбаго, эндартериит, кашель, одышка	
Валериана лекарственная (маун, кошачий корень)	Корни; август-сентябрь; луга, кустарники, леса. Нервное возбуждение, бессонница, сердцебиение, судороги, истерия, тиреотоксикоз, климакс, эпилепсия	
Вероника лекарственная	Трава; июнь-август; луга, опушки леса. Бронхит, кашель, гастрит, кровотечения, мигрень, ревматизм, грибковые заболевания	
Гвоздика разноцветная	Трава; июнь-август; сухие склоны, песчаные почвы. Маточные и геморроидальные кровотечения, диарея, головная боль, цистит	
Горец змеиный (змеевик)	Корневище; август-сентябрь; берега рек, озер, леса. Воспаление желудка и кишечника, пародонтоз	
Грыжник голый (грыжная трава)	Трава; май-август; склоны; поля. Ревматизм, подагра, недержание мочи, экзема, дерматит	
Кубышка желтая (водяная лилия)	Корневище; июль-сентябрь; озера, пруды, реки. Головная боль, заболевания желудка и кишечника, расстройства половой системы	

Растение	*Части растения; время сбора; место сбора. Заболевания, которые лечит*	*Фото растения*
Хмель обыкновенный	Шишки; август-сентябрь; овраги, берега рек. Бессонница, ушибы, ревматизм, язвенная болезнь, воспаление печени и почек.	
Мелисса лекарственная (мята лимонная)	Трава; июнь-август; огороды, лесные опушки. Мигрень, бессонница, малокровие, зубная боль, запор, ревматизм, ушибы, язвы	
Подорожник большой (пораннник)	Листья; май-сентябрь; сады, огороды. Бесплодие, сахарный диабет, атеросклероз, гипертония, запоры, заболевания желудка и кишечника	
Полынь обыкновенная (чернобыльник)	Трава с цветами; июль-август; вблизи жилья, лесные поляны, овраги. Гнойные раны, язвы, суставные боли, глисты.	
Пижма обыкновенная (дикая рябинка)	Трава; июль-август; луга, леса. Глисты, головная боль, ревматизм, гепатит, холецистит.	
Очанка лекарственная (глазная трава)	Трава; август; леса, луга, склоны. Болезни глаз, стенокардия, ангина.	
Кукуруза обыкновенная	Рыльца; июль-сентябрь; поля, огороды. Склероз сосудов головного мозга, цистит, гепатит, камни в почках	



ПЕСНЬ ВО СЛАВУ РУССКОГО КВАСА

В жаркий летний день что может быть лучше, чем кружечка холодного кваса? Пожалуй, только две кружечки холодного кваса... А много ли мы знаем об этом почти национальном напитке?

И ЖАЖДЫ РАДИ, И ПОЛЬЗЫ ДЛЯ...

Натуральный квас очень полезен. Его целебность объясняется содержанием в нем молочной кислоты, витаминов, аминокислот, микроэлементов. Недаром в старину на Руси без кваса не обходились ни в одном доме. В дореволюционной России при больницах и солдатских казармах существовали специальные квасоварни. Этим напитком не только утоляли жажду, но и лечили цингу, простуду, лихорадку, боли в животе. По своему воздействию на организм квас очень схож с кисломолочными продуктами: так же тонизирует деятельность желудочно-кишечного тракта и не позволяет размножаться в нем вредным микробам. Созревая, квас бродит, но, в отличие от пива, здесь преобладает молочнокислое, а не спиртовое брожение. Поэтому алкоголя в квасе очень мало.

А еще этот напиток улучшает обмен веществ и сердечно-сосудистую деятельность, обладает высоким тонизирующим эффектом, снимает усталость, восстанавливает силы. Опять же, как хлебный продукт, он еще и питателен.

В последние годы в России о квасе как-то подзабыли, увлекшись изготовлением и импортом сладких прохладительных напитков типа "Кока-колы", "Пепси", "Спрайта" и прочей "экзотики". А между тем, еще в 1975 году на международном конкурсе безалкогольных напитков в Югославии именно русский квас получил оценку 18 баллов, а знаменитая "Кока-кола" - всего 10. Так что и здесь нам есть, чем гордиться...

ИЗ ЧЕГО ЖЕ, ИЗ ЧЕГО ЖЕ, ИЗ ЧЕГО ЖЕ...

Квас приготавливают из заквашенной ржаной муки с солодом, то есть проращенным, высушенным и размолотым зерном. Различаются квасы по сортам солода (например, ржаной или ячменный) и различным приправам ("медвяные" и ягодные квасы, грушевые, яблочные и другие). Готовят их из фруктов, лекарственных растений, и даже из репы и арбузов! Однако самым популярным издревле считался чисто хлебный квас. Наиболее востребован он и сейчас, особенно в жаркую летнюю погоду.

КВАСОВАРНЯ НА ДОМУ

В настоящее время мало кто готовит квас дома, а ведь это совсем не трудно. Предлагаем вам несколько рецептов приготовления этого вкусного и полезного напитка.

Начнем с классического **хлебного кваса**. Для него понадобится: 500 г ржаных сухарей, 40 г дрожжей, 200 г сахарного песка, немного изюма, 4 л воды. Хлеб для этого кваса лучше подсушить в духовке до темно-коричневого цвета, залить кипятком и оставить настаиваться в теплой комнате на четыре часа. Образовавшееся сусло процедить, добавить сахар, дрожжи и, накрыв тканью, поставить в тепло на 12 часов. Затем снова процедить и разлить в бутылки, добавив в каждую по нескольку изюмичок. Бутылки как следует закупорить и поставить на холод. Квас будет готов через трое суток. Его можно использовать не только в качестве напитка, но и для приготовления окрошек и супов.

Фруктовые квасы не уступают, а возможно, и превосходят по своим целебным свойствам хлебные.

Вишневый квас. 4 кг спелой вишни, 300 г сахара, 35-40 г изюма, 8 л воды. Вымытые, очищенные от косточек вишни уложите в эмалированную кастрюлю, залейте водой и кипятите до тех пор, пока вода не станет темно-красной. Горячий отвар профильтруйте через несколько слоев марли, слейте в эмалированную или стеклянную посуду, добавьте сахар, изюм и накройте полотном. Когда отвар начнет бродить, его нужно разлить в бутылки, плотно укупорить и выдержать в холодильнике или погребе 2-3 недели. После этого квас готов.

Яблочный квас. Возьмите 1 кг яблок (лучше антоновских), 1/2 стакана сахара, 1 стакан меда, 30 граммов дрожжей, 1 ч. ложку корицы, 4 л воды. Яблоки разрежьте на куски, сложите в кастрюлю, залейте водой так, чтобы она только покрыла яблоки, и варите до тех пор, пока яблоки станут совсем мягкими. Сняв кастрюлю с огня, влейте в нее кипящую воду и дайте яблокам настояться в течение двух-трех часов. Затем процедите, добавьте сахар, мед, дрожжи, корицу и, плотно накрыв, оставьте в теплом месте на 2 суток. Затем снова процедите, разлейте в бутылки и вынесите на холод.

Можно приготовить и **лимонный квас**. Для этого цедру с 5 лимонов надо залить 5 л кипятка. Когда вода остынет, положить дрожжи (двадцать граммов), всыпать 1,5 стакана сахара, процедить и добавить сок 5 лимонов. Разлить в бутылки, хорошо закупорить и оставить в теплой комнате до появления на поверхности пены. Затем вынести на холод.

НЕ ВЕРЬ ГЛАЗАМ СВОИМ?.. Сегодня далеко не любая бутылка, на этикетке которой написано "квас", содержит натуральный классический продукт брожения. Можно "нарваться" на обычную газировку, ароматизированную под квас. Мало того, что окрошку из такого напитка не приготовишь, - им и жажду-то как следует не утолишь. Вообще, не более 10% предлагаемого торговлей бутилированного напитка с наименованием "квас" является таковым на самом деле. Так что, покупая квас в бутылках, обращайте внимание на состав, указанный на этикетке. Если в перечне ингредиентов указаны натуральное зерновое сырье, мука, дрожжи, солод - вы держите в руках настоящий квас. Еще лучше, если будет написано, что квас получен путем брожения. В натуральном напитке может присутствовать и концентрат квасного сусла. А вот если среди компонентов вы увидите названия ароматизаторов, можете быть уверены: это что угодно, только не квас.

ДОКТОР СМОРОДИНКА

После долгого купания в реке из-за переохлаждения у меня была задержка мочеиспускания. Моя двоюродная сестра поделилась проверенным рецептом от этой беды. Нужно взять



1 ст. ложку сушеных ягод черной смородины или 2 столовых ложки свежей. Заварить 1 стаканом кипятка, настоять 30 мин, процедить и принимать по 1/2 стакана 3 раза в день. После 3 дней такого лечения мочеиспускание пришло в норму.

Волошкина Н., г. Курск

ЕСЛИ ПОВЫШЕНО ДАВЛЕНИЕ...

Предлагаю хороший рецепт от повышенного давления, который мне помогает уже несколько лет. Это настой травы гвоздики разноцветной (не перепутайте с пряностью!). Приготовить его очень просто.1 ст. ложку травы залить 1 стаканом кипятка. Настоять 1 час, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3-4 раза в день до еды. Курс лечения - 10 дней. Через 2 недели лечение можно повторить.

Польшина А. Н., г. Челябинск

КРАХМАЛЬНЫЕ ВАННЫ С ОТРУБЯМИ

Хочу поделиться с читателями газеты проверенным рецептом из домашней копилки. При экссудативном диатезе у детей, при кожных заболеваниях с зудом, в том числе и нервного происхождения, помогает такое народное средство. Взять 0,5 кг картофельного крахмала, 1-1,5 кг пшеничных отрубей, поместить все в полотняный мешочек и опустить его в ванну. Принимая ванну, мешочек необходимо отжимать, чтобы смесь поступала в воду. Для детской ванны количество крахмала 100 г, отрубей - 400г. Продолжительность приема ванны 30 мин при температуре воды 36-37 градусов. После процедуры кожу не обмывать водой, а обсушить полотенцем или простыней. Курс лечения - 15-20 ванн.

Харламова Р. Н., г. Калуга

СРЕДСТВО, УКРЕПЛЯЮЩЕЕ СЕРДЦЕ

Как вышла на пенсию, стало у меня сердечко пошаливать. Бьется неровно, болит... Отыскала я рецепт, который помогает укрепить сердце. Им еще моя бабушка пользовалась. Вот он.

1 ст. ложку сухой измельченной смеси, состоящей из равных частей плодов рябины черноплодной, земляники лесной и боярышника, залить стаканом кипяченой воды, нагревать на водяной бане 30 мин, охладить10 мин, процедить и долить кипяченой водой до первоначального объема.

Принимать в теплом виде по 0,5 стакана 3-4 раза в день за 30 мин до еды.

Пила я этот настой недели три. После курса лечения заметила улучшения. Сейчас чувствую себя бодро, и сердце перестало беспокоить.

Митрохина Г. П., г. Строитель, Белгородская обл.

ВОСПАЛЕНИЕ ПОДЖЕЛУДОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ ЛЕЧИТ ФАСОЛЬ

Уже несколько лет страдаю хроническим панкреатитом. Обострения болезни снимаю отваром из стручков фасоли.



Беру 3 ст. ложки измельченных стручков фасоли (для этого мелко режу их ножом), заливаю 2 стаканами воды, кипячу 10-15 минут, настаиваю 1 час, процеживаю. Принимаю по 100 мл 4 раза в день до еды. К тому же, фасоль очень полезна для сердца и сосудов, помогает от давления. На зиму стручковую фасоль можно заморозить или консервировать в банках.

Родионова Н. Г., Белгородская обл.

БОРЕМСЯ С ГИПОТЕРИОЗОМ

У меня понижена функция щитовидной железы. Помогает поддерживать организм пажитник сенной. Истолченный порошок пажитника я принимаю по 1 ч. ложке перед едой вместе с джемом, но можно и с красным вином (50 мл красного вина и небольшое количество сахара).

Те, кому нельзя сладкое, могут употреблять настой пажитника. Для этого 1 ст. ложку истолченных семян залить стаканом кипятка и настоять 2 часа, пить по 50 мл 2 раза в день перед едой. Эти средства помогают улучшить общее состояние при гипотиреозе и повышают аппетит.

Акимова В. С., г. Орел

ТРАВНИК ПОСОВЕТОВАЛ



Однажды меня сильно продуло на сквозняке; из-за этого стал донимать сухой бьющий кашель. После трех недель безуспешного лечения в поликлинике (таблетки, прогревания, ингаляции) я обратился к знакомому травнику. Он предложил мне попробовать настой из мальвы лесной (просвирника). Делается он так. Залить 1 ст. ложку цветов или листьев мальвы 1 стаканом кипятка, настаивать 15 мин, процедить. Выпивать настой надо в теплом виде по 1 стакану 2-3 раза в день за 15 мин до еды. Курс лечения - 3 недели. Я пролечился этим настоем без всяких медикаментов, и все прошло.

Антипов К.Т., г. Воронеж

ТИМЬЯН ПОЛЗУЧИЙ ОТ КРАПИВНИЦЫ

Живу в деревне. Иногда во время домашних хлопот, видимо, от пыли, по всему телу распространяется крапивница: тело невыносимо чешется, появляются пузыри. Спасаюсь от этой напасти горячей ванной и настоем тимьяна (чабреца).

Готовится настой из расчета: 2 чайные ложки травы тимьяна на 1 стакан кипятка. Настаивать 30 мин, процедить. Пить по 1/2 стакана три раза в день.

Федченко М. Д., Белгородская обл., с.Березовка

КАК СПРАВИТЬСЯ С ЭПИЛЕПСИЕЙ

Мой брат с детства болен эпилепсией. Хочу поделиться рецептами средств, которые помогают ему облегчить состояние. Прекратить приступ этой болезни позволяет такой способ. Когда начинается приступ, положить левую руку больного на пол и прижать к полу мизинец левой руки. Приступ быстро проходит.



Еще есть средство, которое успокаивает больного эпилепсией. Это отвар синюхи голубой. 1 ч. ложку измельченных корневищ синюхи голубой залить 1 стаканом кипятка и кипятить 30 минут, остудить, процедить. Пить по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды. Курс лечения - 14 дней.

Шипилова М. Е., г. Оренбург

ЖОСТЕР "РАССЛАБИТ"

У моей мамы из-за малой подвижности часто возникают запоры. Время от времени мы пользуемся хорошим народным средством. Это отвар жостера слабительного (крушины). Заварить 1 ст. ложку целых плодов жостера 1 стаканом кипятка, довести до кипения, настоять в теплом месте 2 часа и процедить. Пить на ночь перед сном по 1/2 стакана отвара. Курс лечения - 5 дней. Через 5-7 дней лечение можно повторить. Средство это не вредно и не вызывает привыкания.

Красильникова С., г. Вологда

КОРКА ЛИМОНА ОТ МОЗОЛЕЙ

Сколько неудобств доставляют нам мозоли! Мало того, что красоты в них нет, так еще часто и расположены они так, что сама ходьба вызывает боль. А между тем, избавиться от них легко и просто. Для этого существует эффективное народное средство. Нужно перед сном распарить ногу и привязать к мозоли корку лимона с небольшим количеством мякоти. Оставить на ночь. Процедуру повторять в течение 2-3 дней, после чего опять распарить ногу и аккуратно снять мозоль.

Впоследствии, чтобы мозоль не появилась вновь, постарайтесь устранить причину ее появления: например, смените обувь.

Савина Г. Л., Челябинск

ПОДНИМЕМ ДАВЛЕНИЕ

Моя знакомая страдала от пониженного давления (гипотонии). Сотрудница подсказала ей надежный рецепт, который помогает поднять тонус и нормализовать артериальное давление. Нужно взять 50 г натуральных поджаренных смолотых зерен кофе, 500 мл меда и сок одного пропущенного через мясорубку лимона (можно с цедрой, но без косточек). Все смешать и принимать по 1 ч. ложке через 2 часа после еды. Употреблять, пока не закончится лекарство.

Михеева О. П., г. Пермь

БРОСАЕМ КУРИТЬ

О вреде курения знают все, однако не многие спешат избавиться от этой вредной привычки. И только тогда, когда результаты курения начинают сказываться на здоровье, человек задумывается над тем, как бросить курить. Так было и со мной.



Решила я как-то раз пройти обследование: сердце что-то стало пошаливать, а голова - побаливать. Диагноз оказался неутешительный: сердечная недостаточность, сосудистая дистония... и много чего еще. Узнав, что я курильщик с почти тридцатилетним стажем, врач сказал: "Вот и причина Ваших бед. Бросайте курить, и срочно. Дальше будет хуже". Сказать-то легко. А вот как сделать?.. Ведь я уже пробовала, и не один раз, но без толку. Не помогли ни "кодировки", ни пластыри, ни антиникотиновые таблетки. Я решила обратиться к советам народной медицины. В лечебнике отыскала такое средство. Смешать по 100 г зерен овса, ячменя, ржи и проса. Залить смесь 1 л воды и довести до кипения. Кипятить 10 мин и вылить в термос. Настоять ночь, процедить. Пить по 100 мл 3-4 раза в день до еды до тех пор, пока не появится отвращение к курению.

Честно говоря, сначала я не очень-то в это поверила. Но терять мне было нечего, и я решила попробовать. К моему удивлению, курить расхотелось через 10 дней. А через 3 недели всего лишь одна затяжка стала вызывать тошноту. Через месяц я стала спокойно ходить мимо табачных киосков. Благодаря этому средству не курю уже год и чувствую себя гораздо лучше, чего и вам желаю.

Синичкина В., г. Пермь

ЛЕЧИМ ОСТЕОХОНДРОЗ

Тот, кто, как и я, страдает остеохондрозом, знает, какими мучительными болями эта болезнь "дает о себе знать" и перед дождем, и после большой физической нагрузки, и просто так - не поймешь, отчего. У меня при обострениях болят затылок и шея, немеют пальцы рук. В такой период стараюсь "отлежаться", а для снятия болей использую растирки и принимаю целебные настои, рецепты которых хранятся в нашей семье уже не одно поколение. Хочу поделиться ими с читателями газеты.

Масло для растирки: 2 ст. л. с верхом измельченной травы душицы залить 0,5 л подсолнечного масла, настоять 8-10 часов в теплом и темном месте. Полученное средство процедить, оставшуюся траву хорошенько отжать, чтобы ни капельки целебной не пропало. Растирать маслом область шеи.

Для приготовления обезболивающего настоя взять 3 ст. л. измельченных листьев или сушеных плодов лесной земляники, залить 3 стаканами кипятка, 10 минут настаивать. Принимать по 1 стакану 2-3 раза в день перед едой до улучшения состояния.

Волкова Е. С., Воронежская обл., г. Георгиу-Деж

ИВАН-ЧАЙ, ВЫРУЧАЙ!

У меня были проблемы с мочеиспусканием. Помог мне настой из кипрея узколистного (иван-чай). Хочу предложить его читателям, может, кому-то это необходимо. Готовится настой так. Взять 1 ст. ложку сухого измельченного листа кипрея, залить 1 стаканом кипятка, настоять, укутав 1 час, процедить. Пить по 1/4 стакана 3 раза в день. Лечение проводить в течение 10 дней.



Краснов Д., г. Воронеж

МОКРИЦА ПОВЫСИТ ГЕМОГЛОБИН

Летом на дачах и огородах мы боремся с мокрицей, как с сорняком. А это лечебное растение, содержащее множество полезных веществ и витаминов. Из него нетрудно приготовить салат, который способствует повышению гемоглобина в крови.



Взять 100 г мокрицы, промыть, мелко покрошить. Добавить измельченное вареное яйцо. Заправить солью, растительным маслом, сметаной или майонезом. По вкусу добавить порубленный лук, укроп, петрушку.

Кушайте этот салат столько, сколько нужно; никаких ограничений у этого средства нет. Будьте здоровы!

Смоляков П. И., 302025, г. Орел, ул. Орловских партизан, д. 7, кв. 104

ЦЕЛЕБНЫЕ "ВЕРШКИ"

У меня тромбофлебит ног. Чтобы облегчить себе жизнь, пользуюсь рецептами народной медицины. Должна сказать, вековая мудрость часто меня выручает. Хочу поделиться с читателями проверенным рецептом, который хорошо помогает при моем заболевании. Оказывается, прекрасное лечебное воздействие на сосуды оказывает ботва моркови. Заваривать ее можно произвольно. Она безвредна. Я, например, делаю настой в пропорции: 1 ст. ложка измельченного сырья на стакан кипятка. Настаиваю 30 минут и пью вместо воды и чая.

Печенкина В. А, г. Иваново

БЛЕФАРИТ ОЧАНКА ИСЦЕЛИТ

У моего трехлетнего внука воспалились веки глаз. Мне посоветовали народное средство от этой болезни - отвар очанки лекарственной. Буквально после первого применения этого отвара ребенок перестал плакать: видимо, боль унялась. Недаром название "очанка" произошло от слова "очи": говорят, что и другие глазные болезни эта травка успешно исцеляет.

Для нашего Ванечки мы готовили отвар следующим образом: брали 3 ч. ложки травы, заливали 2 стаканами кипятка, кипятили на медленном огне 5-10 мин. Затем остужали и процеживали. Полученным отваром в теплом виде смачивали бинтик или марлю и накладывали на веки на 10 минут. Так делали 2-3 раза в день. Курс лечения - 10 дней.

Нестерова Л. К., г. Курск

КАК Я ИЗБАВИЛАСЬ ОТ МАСТОПАТИИ

С мастопатией мне помогли справиться овощные аппликации. Измельченную мякоть свежей тыквы я прикладывала к уплотнениям 2-3 раза в день на 45-60 мин. На следующий день свежую белокочанную капусту пропускала через мясорубку, в получившуюся кашицу добавляла несколько ложек простокваши. Часть смеси наносила на хлопчатобумажную ткань и прикладывала на больное место, не допуская высыхания. Меняла несколько раз в сутки, до полного исчезновения боли. Овощные "аппликации" из тыквы и капусты чередовала через день.

Кроме того, во время лечения аппликациями я принимала внутрь молочный настой семян укропа. Для его приготовления брала 100 г семян укропа и варила в 0,5 л молока на медленном огне в течение 5-10 минут, настаивала 2 часа. Полученную порцию делила на 3 части и пила 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения 3 недели.

Кузовкова Л. , г. Саратов

ЗАГОВОРЫ ОТ ПЬЯНСТВА

Не люблю говорить это слово - заговоры. Лучше сказать: лечебные слова. Вернее и точнее будет. Эти заговоры мне остались в наследство. Им более 300 лет. Очень сильные и реально помогающие.

ОТ ПЬЯНСТВА "Во имя Отца, и Сына, и Святого Духа. Аминь. Хмель и вино, отступитесь от раба Божия (имя) в темные леса, где люди не ходят, и кони не бродят, и птица не летает. Во имя Отца, и Сына, и Святого Духа (дважды), хмель и вино, выходи на быструю воду, на которой воде люди не ездят, от раба Божия (имя), вино и хмель, поди на буйные ветры, который ветер на дальности ходит. Во имя Отца, и Сына, и Святого Духа, привяжись к лихому человеку, который на (имя) лихо думает; к тому привяжись, кто добра не делает, от меня навеки отвяжись. Во имя Отца, и Сына, и Святого Духа. Аминь".

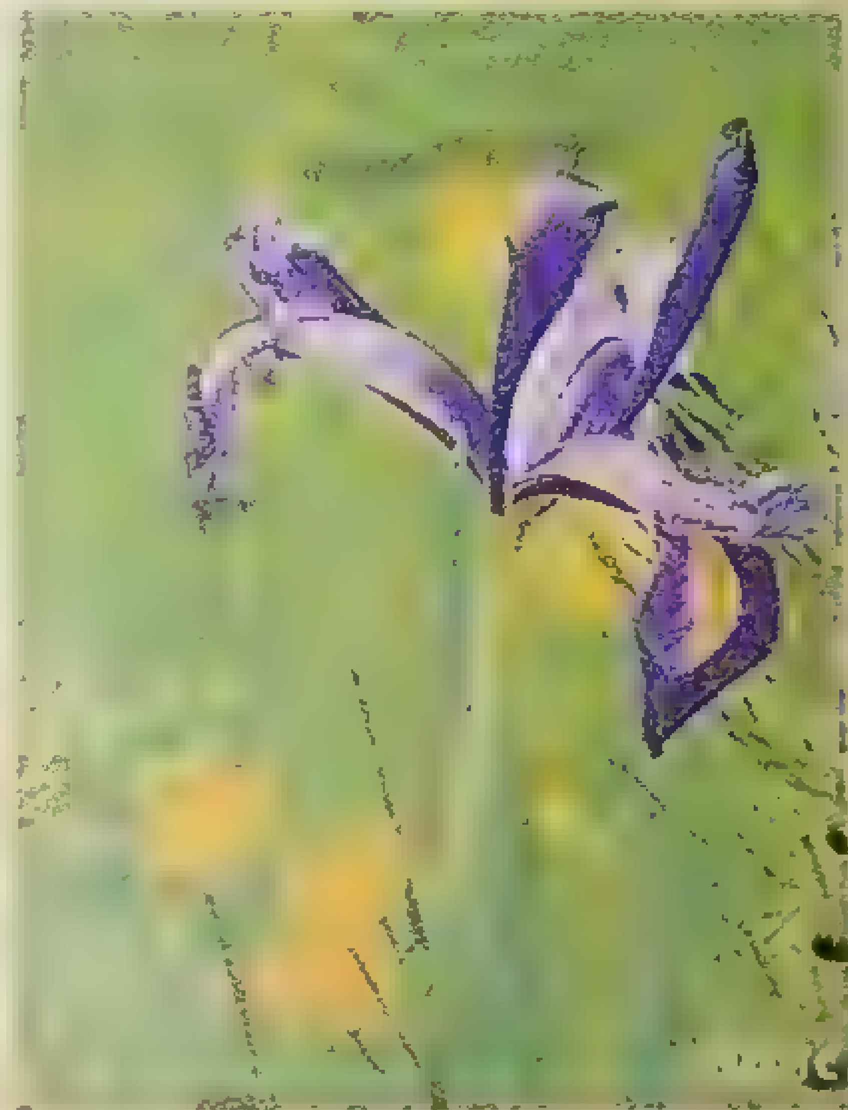
ОТ ЗАПОЯ "Ты, небо, слышишь, ты, небо, видишь, что я хочу делать над телом раба (имя). Тело маерена, печень тезе. Звезды вы ясные, сойдите в чашу брачную; а в моей чаше из заговорного студенца. Месяц ты красный, сойди в мою клеть; а в моей клети ни дна, ни покрышки. Солнышко ты привольное, взойди на мой двор; а на моем дворе ни людей, ни зверей. Звезды, уймите вы раба (имя) от вина. Слово мое крепко; отврати раба (имя) от вина; солнышко, усмири раба (имя) от вина. Слово мое крепко! Аминь."

Если у вас возникли вопросы, пожелания, пишите - обязательно отвечу.

Ткаченко Александр Валерьевич, 302042, Орел-42, а/я 42

ИРИС ПОМОЖЕТ ПРИ АНГИНЕ

Моя дочь часто болела ангинами, пока мы, по совету знакомой травницы, не использовали для лечения такое средство. Взять 1 ч. ложку корня касатика аровидного (ириса), заварить 1 ст. кипятка, на медленном огне кипятить 5 мин, процедить, остудить. Пить по 2 ст. ложки 4 раза в день до еды и полоскать горло несколько раз в день этим отваром. Дочь лечилась так 10 дней, и ангина прошла. Вот уже несколько лет болезнь ее не беспокоит.



Рыбалченко С. Н., г. Казань

УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!

Приглашаем вас к сотрудничеству. Если вы знаете способы и средства лечения каких-либо заболеваний, с которыми сами смогли справиться, обязательно напишите нам, чтобы мы могли опубликовать их на страницах нашей газеты. Советы, рецепты и просто добрые слова поддержки помогут и другим людям. Ваш опыт для кого-то может оказаться бесценным!

Адрес для писем: 308000, г. Белгород, Главпочтамт, а/я 11, редакция газеты "Желаем Здоровья".

КАК ПОДМАРЕННИК БЕЛЫЙ МЕНЯ СПАС

Мне очень нравится ваша газета, и я решила прислать рецепт, который испытала на себе. Хочу рассказать вам про целебную травку - подмаренник белый. Про подмаренник желтый много пишут, а про белый мало кто знает. А он и смерть отпугнет, и от любого отравления спасет, даже если яд в кровь пошел. Кроме пользы, ничего от него не будет. В этом я сама убедилась. А дело было так.



Однажды, лет 30 назад, приехала я домой с работы голодная очень. Нажарила рыбы целую сковородку - и всю съела. Помню, мама мне еще говорила: "Не ешь много. Запах у нее странный. Еще, не дай Бог, отравишься". Я ее тогда не послушала, а она как в воду глядела. Той же ночью поднялась у меня температура до 42°, начался понос; мне казалось, что подо мною кровать кружится, а потолок валится... А в деревне нашей ни врача, ни машин тогда не было.

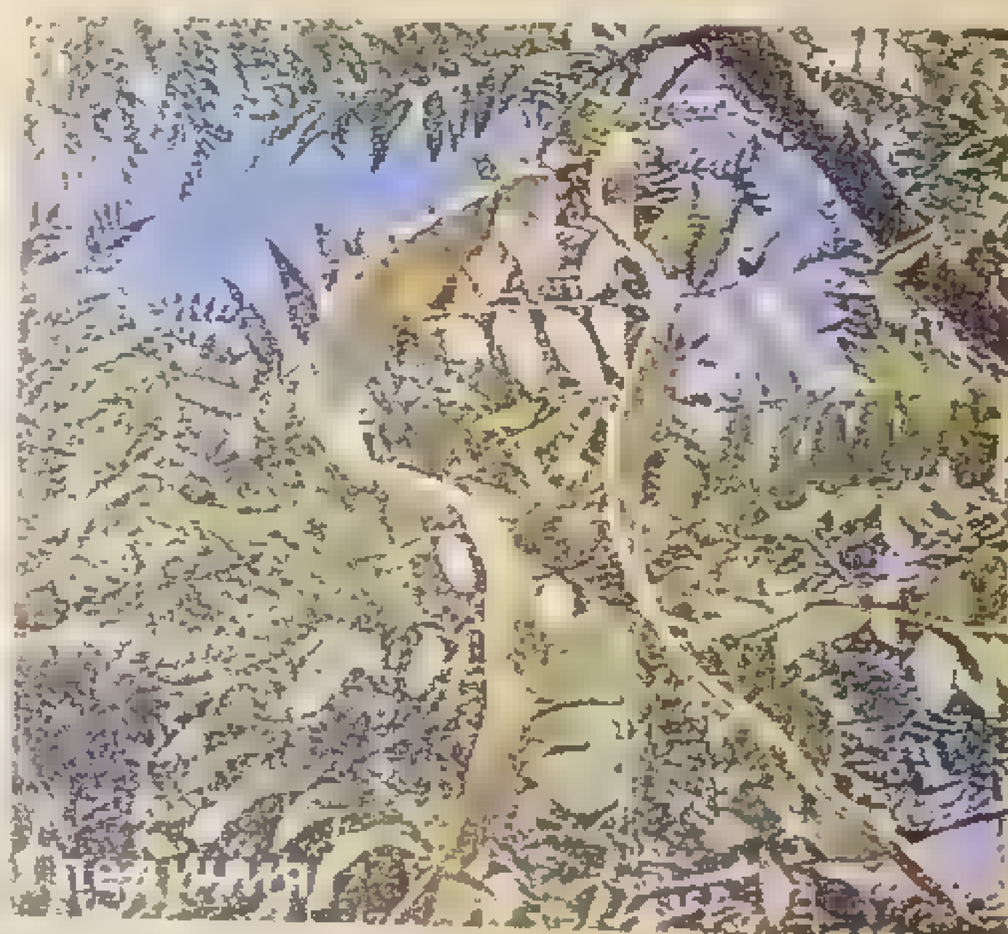
Помогла мне мама. Она принесла из сарая траву подмаренника белого (она-то давно знала про чудодейственные свойства этой травы и сушила ее). Так мама моя взяла травки 1 часть на 3 части воды (тогда у нас получилось литра три), поставила на керогаз, закипятила и дала покипеть 5 минут. Я всю ночь пила этот отвар, а на следующее утро пошла на работу и там еще пила. На другой день я чувствовала себя, как обычно, - бодро. Спасибо маме и подмареннику!

Потом еще не однажды выручала меня и мою родню эта чудо-травка. Надеюсь, и кому-то из вас пригодится мой рецепт.

С глубоким уважением к вам, Волобуева Н.Ф. Курская область, с. Камыши.

ЛЕЧИМ БОЛЬНЫЕ ВЕНЫ

Многие сейчас страдают от варикозного расширения вен. Эта болезнь не щадит и молодых, особенно женщин. Страдают чаще ноги. Нарушается кровоснабжение, кожа над поврежденными венами утончается, и если не лечить, то со временем появляются долго не заживающие раны. Официальная медицина лечит это заболевание, в основном, хирургическим путем. Но народная медицина накопила немало хороших рецептов, которые снимают боль, помогают уменьшить варикозные узлы, а порой совсем избавиться от них.



На Кавказе издавна передавалось народное средство лечения больных ног, венозных узлов, синей сетки мелких вен стручками гледичии (желтой акации). Поздней осенью, в октябре, эти стручки заготавливали и пили отвары из них. Рецепт отвара: 4 спелых стручка гледичии измельчить на небольшие кусочки, залить 0,5 л воды и кипятить 10 - 15 минут (с добавлением кипяченой воды на выкипание). Принимать по 1 ст. л. 4 раза в день вне приемов пищи. Отвар хранить в холодильнике, т. к. он быстро закисает. Курс лечения - 2 недели. Если закупорка не проходит, то лечение повторяют после 3-недельного перерыва до полного выздоровления (2-3 курса).

Страдающим расширением вен, при болях в ногах, следует делать 30-минутные теплые ножные ванны (до колена) из отвара вербы (ивы) и коры дуба. Отвар коры ивы: 4 стакана коры залить 10 л кипятка, поставить на медленный огонь и варить 30 минут. Процедить, настаивать, пока не остынет. Отвар коры дуба: 500 г измельченной коры дуба на 5 л кипятка варят 10 - 15 минут, настаивают 3 ч, процеживают и добавляют 5 л воды. После ванны на ноги надевают бандажи или резиновые эластичные чулки и отдыхают. Ночью желательно, чтобы ноги были приподняты на 20 см, а когда вы днем отдыхаете или смотрите телевизор, то ноги должны быть приподняты "выше пояса".

Силы природы дарят нам целебные травы для восстановления здоровья. Воспользуйтесь этими дарами для своего лечения. При правильном их использовании, они помогут вам лучше, чем дорогие, а порой и сомнительные препараты. Отрадно, что это поняли не только пожилые, но и молодое поколение.

Буду рада, если эти рецепты, накопленные веками, помогут вам. Кто не сможет заготовить для себя эти травы - пишите, постараюсь помочь. Но для ответа, пожалуйста, вкладывайте подписанный конверт.

Олиференко Валентина Михайловна, 385000, РА, г. Майкоп, ул. Госпитальная, 196, кв. 1.

Ответ пишу

Уважаемая редакция! Очень благодарна вашей газете № 9 за май 2005 года, которую случайно приобрела у почтальона. Особенно меня привлекла тема "Не боли, моя головушка", потому что сама подвержена этому недугу. Буду рада, если мое письмо принесет пользу и здоровье другим.

Я адресую рецепт Оболонскому Сергею из Казани (лечение язвы 12-перстной кишки). Делаю ссылку: тот рецепт около 15 лет назад я вырезала из газеты "Сальская степь", его прислала Фалевская Р.А из Ташкента, Кара-Камыш, 1/2. "Совет для тех, у кого язва желудка и 12-перстной кишки. Купите свежие куриные яйца (28 штук). Ежедневно утром за полтора часа до еды пейте по 2 свежих белка, отделив их от желтков. Вечером повторите процедуру. Делайте это в течение недели. Лечение проводите 2 раза в год - весной и осенью. Язва зарубцуется, но, конечно, надо соблюдать соответствующую диету. Я сама болела, лечилась несколько лет. Вылечилась этим простым способом, за что очень благодарна людям, которые меня научили".

С пожеланиями хорошего здоровья работникам газеты и всем читателям. И помните: жизнь продолжается, потому что радует теплом и участием людей.

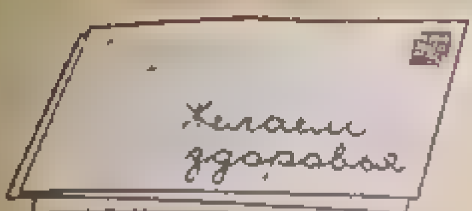
Семенова Светлана, г. Сальск Ростовской области, ул. Тельмана, д.3, кв.20

Ответ для Раи Б. из г. Петровска (№11, 2005 г.). При гайморите закапывайте в ноздри по 1 -2 капли облепихового масла 3 раза в день. Этот рецепт позволяет избежать прокола гайморовых пазух.

Мусиенко Н.А., г. Белгород

Рецепт старой китаянки





Здравствуйте, дорогая редакция "ЖЗ"! Решила я рассказать вам невыдуманную историю, которая, хоть и похожа на старый фильм, произошла на самом деле с моей семьей.

Мама моя до войны жила на Дальнем Востоке, в Хабаровске. Там же и в медицинский поступила (она у меня врач-гинеколог с огромным стажем - более 40 лет). В 1938 году, будучи совсем еще молоденькой студенткой, познакомилась она со старой китаянкой (в Хабаровске китайцев много, и живут они кучно - целыми кварталами). Бабулька эта была вроде местной юродивой: бродяжничала, просила подаяния, но попутно и лечила людей от многих болезней разными настоями, причем денег за это не брала. Мама ее жалела и частенько подкармливала.

Старухе русская девушка чем-то понравилась, а уж когда она узнала, что мама - будущий врач, совсем растрогалась и сказала: "Я много разных рецептов от всевозможных болезней знаю. Все тебе расскажу, в наследство передам. Так получилось, что у меня нет никого. А ты людей лечить будешь. Только об одном прошу: будешь по моим рецептам лечить - денег за это не бери, а то лекарство не поможет, и тебе от этих денег проку не будет".

Долго ходила к маме старая лекарка, холодными зимними вечерами передавала ей секреты вековой китайской мудрости. Рецептов набралось много - целая толстая общая тетрадка - знаете, были раньше такие, прошитые, в клеенчатых переплетах? Всю войну мама прожила в Хабаровске, многим людям помогли рецепты из заветной тетрадки.

После войны мама, уже вместе с папой, переехала в Белгородскую область, в деревню Игуменка. Тут-то и случилось несчастье. Как-то раз родителей обокрали, что называется, подчистую: вынесли из дома все, что плохо и хорошо лежало. Остались родители в том, что на них было, абсолютно без средств. Вместе со всем добром пропала и тетрадка - к сожалению, безвозвратно. Мама сильно горевала, конечно. Потом некоторые рецепты она вспомнила, записала. Одним из них я хочу поделиться с читателями "ЖЗ".

Средство это проверено годами: таким образом спасается от таблеток мой отец, ныне здравствующий и бодрый, несмотря на свои 87 лет и диабет, который у него обнаружили 18 лет назад. Оно предназначено **для нормализации сахара в крови у больных инсулинонезависимым сахарным диабетом (II типа).** К сожалению, тем, кто уже принимает инсулин, этот рецепт не поможет.

Для лечения необходимы 3 лимона и 300 г (3 хороших пучка) листовой петрушки. Лимоны вымыть, порезать на куски, перекрутить на мясорубке вместе с кожурой и косточками. Петрушку вымыть, обсушить, мелко порезать. Все сложить в 3-литровую банку, залить холодной кипяченой водой, плотно закрыть полиэтиленовой крышкой. Перемешать, хорошо встряхивая. Банку со смесью поставить на 3 дня в холодильник, периодически встряхивать.

Утром на четвертый день еще раз хорошо встряхнуть, открыть и налить из банки 0,5 стакана с гущей. Выпить за 30 минут до еды. Таким образом принимать средство 3 раза в день.

Когда в банке останется смеси на 4 ваших пальца, слейте остатки в литровую банку (этого хватит на 3 дня, пока настоится новая порция). В освободившуюся 3-литровую банку (мыть ее не надо!) снова сделать смесь по тому же рецепту.

На курс лечения необходимо выпить от 3 до 5 таких банок, без перерыва. Лечение проводить 1 раз в год, с мая до глубокой осени - пока есть свежее "сырье".

Во время приема лекарства соблюдать диету, не употреблять жирную, острую, копченую пищу. Перед началом лечения нужно сдать кровь на сахар. То же сделайте и по окончании курса - результаты вас поразят!

Здоровья и счастья всем читателям "ЖЗ"!

Лариса Николаевна Обухова. 308000, г.Белгород, Народный бульвар, д. 48, кв.31.





ИММУНИТЕТ: ЛУЧШЕ ДЛЯ ЗАЩИТЫ НЕТ

С незапамятных времен люди ищут панацею - лекарство от всех болезней. "Ищут давно, но не могут найти"... Видимо, потому, что не там ищут. Ведь достаточно лишь заглянуть в себя, чтобы увидеть: природа наградила нас уникальной защитой от всех болезней - иммунитетом. Если укрепить эту защиту, организм сам справится со своими врагами и победит любую болезнь!

ЧТО ЭТО ТАКОЕ...

Иммунитет - это самозащита организма от бактерий, вирусов, грибов, чужеродных клеток и продуктов их жизнедеятельности. Каким образом она осуществляется? До конца ответ на этот вопрос не знают даже ученые. В упрощенной форме процесс иммунной реакции можно описать так. Все поступающие в организм вещества проходят своеобразный контроль. Клетки иммунной системы распознают чужеродный объект, сравнивая его белки с белками собственного организма. Белок выполняет роль "паспорта", а у иммунитета есть "база данных" на"свои" и "чужие" белки. Например, когда в организм попадает пища, уже в ротовой полости начинается контроль входящих в нее веществ. Всех "своих" клетки иммунитета пропускают, а "чужих" - уничтожают, или, по крайней мере, обезвреживают. Но бывает так, что в "базе данных" нет информации о каком-то белке, и иммунитет не знает, как с ним бороться. В этом случае "чужак" проникает в организм и может вызвать болезнь (если он болезнетворный). Поэтому нам и делают прививки. Прививка - это "информация" о чужеродном белке, что-то вроде разведки.

Принцип действия иммунитета сравним с работой спецслужб. Осталось выяснить, кто же эти незримые стражи нашего драгоценного здоровья? В основном, это лейкоциты. Они делятся на "подразделения", у каждого из которых своя задача. Одни выделяют специальные вещества, которые разрушают чужеродные белки, другие - попросту пожирают их, а третьи окружают врага плотным кольцом и держат в осаде до тех пор, пока тот не перестанет представлять угрозу для организма. Обычно борьба за наше здоровье заканчивается гибелью и непрошеного гостя, и лейкоцитов.

В организме здорового человека потери "бойцов невидимого фронта" полностью восстанавливаются. Таким образом, число иммунных клеток почти всегда находится на постоянном уровне. Если же организм ослаблен, полного восстановления числа лейкоцитов не происходит, и иммунитет снижается. Тогда организм открыт для бактерий и вирусов, которые, как разбойники с большой дороги, скитаются повсюду в поисках подходящего жилья. Как только они его находят - хорошего не жди...

Наша задача - помогать иммунитету справляться со своими обязанностями. Особенно это важно сейчас, когда мы постоянно боремся за существование с загрязненной окружающей средой, ежедневными стрессами, искусственной едой и прочими "благами цивилизации".



При пониженном иммунитете и хронической усталости используют настойку из молодых цветочных шляпок подсолнечника, которая обладает стимулирующими и восстанавливающими свойствами. Собирают головки с цветами, когда они еще не окрепли: их цвет должен быть сочным, золотистым. 20 г цветочных головок залить 100 г спирта и настоять в темном месте 10 дней. Принимать по 30-40 капель 3 раза в день в промежутках между едой. Настойку капать в холодную кипяченую воду.

Камышан Т.И, 346338, Россия, Ростовская обл., г. Донецк, п/о 8, до востребования.

...И С ЧЕМ ЕГО ЕДЯТ?

Чтобы укрепить иммунитет, нужно правильно питаться. Организм должен получать в достаточном количестве витамины и минеральные вещества, поскольку именно они являются естественными иммуномодуляторами.

Практически все витамины повышают активность иммунной системы.

Витамин А способствует размножению Т-лимфоцитов. Его много в говяжьей печени, печени трески, сливочном масле, обогащенном маргарине. Из растительных продуктов провитамином А богаты облепиха, шиповник, красный и зеленый болгарский перец, томат, тыква, морковь, петрушка и укроп.

Витамин С и биофлавиноиды стимулируют защитные силы организма. Источники витамина С - цитрусовые, а также шиповник, черная смородина, киви, болгарский перец, цветная и краснокочанная капуста, укроп, петрушка, земляника. Биофлавоноидов много в зеленом чае, вишне, черной смородине, апельсинах, щавеле, лимонах, бруснике и шиповнике.

Витамин Е помогает восстановлению иммунного статуса, особенно при стрессах, а витамин В2 участвует в синтезе лейкоцитов. В большом количестве эти витамины присутствуют в твердых сырах и облепихе. Они также содержатся в печени, почках, сердце, дрожжах, желтке куриного яйца, растительных маслах, семенах подсолнечника, фундуке, миндале.

Минералы - цинк, железо, селен и йод - тоже активно влияют на состояние иммунитета.

Цинк участвует в созревании Т-лимфоцитов. Его недостаток в организме связан с курением, стрессами, загрязнением окружающей среды. Восполнить его способны съедобные моллюски и другие морепродукты, а также рыба и морская капуста. Кроме того, хорошим источником цинка являются печень, мясо, отруби, бобовые, семечки тыквы, подсолнечника, орехи, грибы.

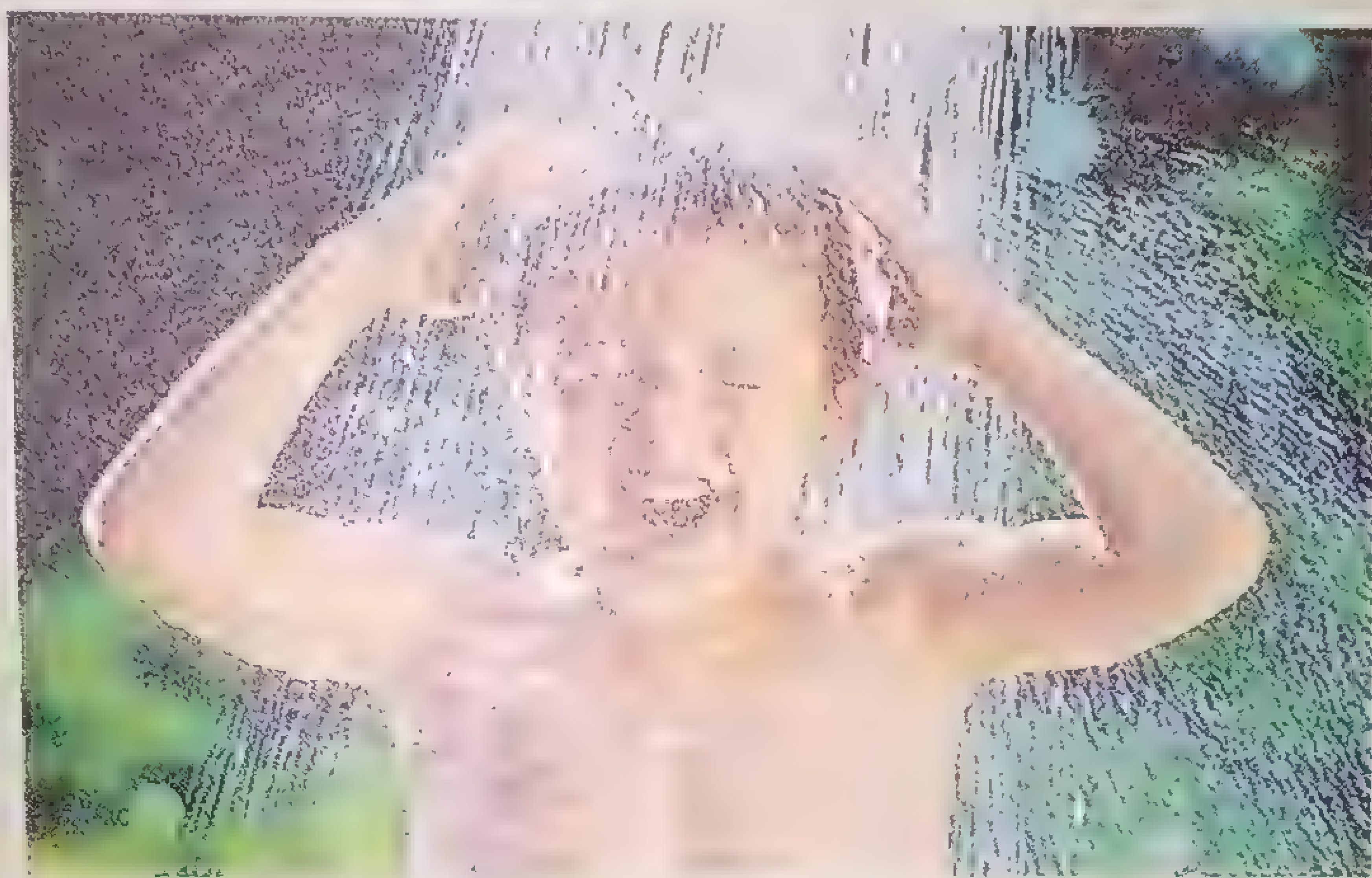
Недостаток **железа и селена** ведет к снижению активности некоторых видов лейкоцитов, что чревато проникновением в организм вирусных инфекций. Восполняют недостаток железа печень, мясо, рыба, а также соя, отруби, гречневая крупа, черный хлеб, семечки, орехи. Селен в большом количестве содержится все в тех же морепродуктах. Кроме этого, он имеется в проросших зернах злаков, грибах и цитрусовых.

Йод помогает иммунной системе противостоять вирусным инфекциям. В который раз обратим внимание на морепродукты - богатейший источник этого микроэлемента. Из других продуктов питания отметим обогащенное молоко, щавель, хурму, фейхоа, и, конечно, не забудем про йодированную соль.

Еще один немаловажный момент. Академик И.И. Мечников, посвятивший свою жизнь изучению иммунитета, утверждал, что здоровье человека зависит от соотношения полезной и вредной микрофлоры в толстом кишечнике. Полезная микрофлора - это молочнокислые и другие бактерии брожения. Они противостоят вредным бактериям гниения. Если равновесие между ними нарушается - иммунитет снижается, и организм становится уязвимым для болезни. Поэтому не пренебрегайте также кефирчиком и квашеной капусткой.

ЗАКАЛЯЙСЯ, ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ...

То, что закаливание укрепляет иммунитет, ни для кого не новость. Однако в представлении многих закаливание - это обливание ледяной водой или купание зимой в проруби. Не каждый готов подвергнуть себя таким истязаниям. Да и не для каждого это будет полезным. Мы предлагаем более щадящий комплекс мероприятий, выполнение которых не потребует больших душевных затрат, но зато поможет предупредить многие заболевания.



Когда начинать закаливание? Как говорится, готовь телегу зимой, а закалку начинай летом. В это время года в нашем распоряжении солнце, воздух и вода, которые, как известно, наши лучшие друзья. Но чтобы друзья не стали врагами, помните о трех основных принципах закаливания: **постепенность, постоянство и самоконтроль.**

Солнце. Кто же из нас не любит позагорать? Эта процедура не только приятна, но и полезна, если проводить ее с умом. Под воздействием солнечного света в коже образуется витамин D, который, по последним научным данным, препятствует образованию раковых клеток. Загорайте ежедневно в утренние (до 11.00) и в вечерние (после 16.00) часы. Начинайте с 15 минут пребывания на солнце и постепенно доводите это время до получаса.

Воздух. Приём воздушных ванн - наиболее "нежная" и безопасная процедура. Именно с них рекомендуется начинать систематическое закаливание. Закаливающее действие воздуха зависит, главным образом, от его температуры. Принимать воздушные ванны лучше всего в движении: легкая пробежка, зарядка или просто прогулка. Оденьтесь в легкую хлопчатобумажную одежду и отправляйтесь в парк, лес, тихий сквер. Начинайте прием воздушных ванн с 20-30 минут, при температуре воздуха не ниже +15-20°С. В дальнейшем продолжительность процедур увеличивается ежедневно на 10 минут и доводится таким образом до 2 часов. В сырую и ветреную погоду длительность воздушной ванны сокращается.

И вода... В знойный день очень приятно освежиться в прохладной воде, поплавать и понырять. Купание в открытых водоемах - один из лучших способов закаливания. Причем температурный эффект здесь сочетается с одновременным воздействием на обнаженную поверхность тела воздуха и солнечных лучей. Кроме того, полезны и движения, которые мы совершаем при плавании. Благодаря систематическим купаниям укрепляется тонус нервной и мышечной систем, улучшается обмен веществ, повышается устойчивость к простудным заболеваниям. О благоприятном влиянии купаний на организм можно судить по таким признакам, как крепкий сон, хороший аппетит, бодрое самочувствие, повышенная работоспособность.

ПОСТАРАЙСЯ ПОЗАБЫТЬ ПРО ДОКТОРОВ!

Если все же иммунитет ослаблен, на помощь придет народная медицина.

- Самым лучшим средством иммуностимуляции считается **эхинацея (рудбеккия) пурпурная**. Насыпать в стеклянную посуду на 20-30 процентов объема сырых цветочных корзинок и настаивать их на 70 -процентном спирте в течение месяца в темном месте. Принимать по одной чайной ложке три раза в день. Срок приема не ограничен.
- Хорошо повышает иммунитет и **настой из зеленых грецких орехов с медом.** 6 килограммов зеленых грецких орехов вместе с кожурой перекрутить на мясорубке, добавить 7 килограммов меда, перемешать, сложить в 3-литровые банки, закрыть капроновыми крышками, настоять 30-40 дней в темном месте. Употреблять по одной чайной ложке 3 раза в день перед едой, желательно вместе с настойкой эхинацеи. 13 килограммов смеси хватает одному человеку на год.
- Попробуйте **настойку элеутерококка колючего.** Для ее приготовления 40 граммов измельченных корней настаивайте на 0,5 литра водки в течение 15 дней. Пейте по 0,5 чайной ложки 3 раза в день до еды в течение 30 дней. Эту настойку можно приобрести и в аптеке.
- Съедайте по 1 ягоде **лимонника китайского** 3 раза в день в течение 15 дней.
- Повышают иммунитет также ягоды калины красной, облепихи, натуральный березовый сок, молодые побеги спаржи, чай из плодов шиповника (принимать не более 2 недель подряд).

ТАКСА - ДЕТЯМ НЕ ИГРУШКА



Многие из нас любят животных и хотят быть ближе к природе. Часто собака или кошка - полноправный и всеми любимый член семьи. Дети обожают играть со своими четвероногими друзьями. Более того, для нормального психического развития ребенка это необходимо. Но знаете ли вы, что любое животное, в каких бы условиях оно ни содержалось, является источником опасности? И дело здесь не только в зубах и когтях, но и в способности братьев наших меньших переносить возбудителей различных заболеваний.

Несмотря на то, что вероятность подхватить какую-нибудь заразу от другого человека все же выше, перечень заболеваний, передаваемых человеку животными, довольно велик. Врачи насчитывают их около 150. Правда, в России распространены только тридцать из них (или около того), остальные - африканская и азиатская экзотика. Но поверьте: и этого достаточно, чтобы сильно омрачить наше существование.

ДАЙ, ДЖИМ, НА СЧАСТЬЕ ЛАПУ МНЕ...

Одной из самых опасных инфекций, передаваемых собаками, по праву считается **вирус бешенства.** Но с этой напастью научились бороться еще в позапрошлом веке с помощью вакцинации. Надо только помнить, что если вас укусила собака (или другое животное) - незамедлительно обращайтесь в ближайшее лечебное заведение.

Собаки, а также домашние грызуны, могут стать источником распространения **лептоспироза.** Плескаясь в одном и том же водоеме с зараженным псом, вы имеете все шансы стать новым "хозяином" паразита. Об этом вы узнаете по повышенной температуре, головной боли, бессоннице, сильным болям в икроножных мышцах. Справиться с недугом поможет только срочное лечение в стационаре.

Наиболее распространенными звериными заболеваниями являются **гельминтозы**, или, проще говоря, глисты. Многие к этой проблеме относятся несерьезно, а между тем, неприятны не только ее проявления, но и последствия. Заражение происходит, когда из почвы в организм попадают яйца паразита (через грязные руки, с немытыми овощами и ягодами). Также приобрести неприятный подарок в виде глистов можно и от любимой собачки - например, погладив ее, так как яйца глистов находятся не только в фекалиях зараженного животного, но и на его шерсти. Чаще всего домашние животные страдают от таких видов гельминтов, как токсокара и эхинококк.

- Почти все щенки до 9 месяцев выделяют круглых червей - возбудителей **токсокароза.** Симптомы заболевания - кашель, головная боль, мышечная слабость, лихорадка, тошнота, боль в животе и конечностях. Токсокароз способен вызвать бронхиальную астму и болезни глаз (особенно у детей), нередко приводящих к потере зрения. Известны случаи, когда пневмония, вызванная токсокарозом, заканчивалась летальным исходом. Поэтому очень важно найти истинную причину заболевания и вовремя устранить ее.
- Большую опасность для человека представляет **эхинококк**, который вызывает поражение легких, печени, почек, а иногда - сердца и мозга. Проявляется это заболевание по-разному, в зависимости от того, в каком органе "поселился" гельминт. В большинстве случаев страдает печень. При этом больные чувствуют тяжесть, тупую и ноющую боль в правом подреберье; иногда возникает желтуха. При легочной локализации паразита отмечаются боли в груди, кашель со слизистой мокротой и прожилками, одышка, повышение температуры. Отсутствие лечения может привести к инвалидности и даже смерти.

СТРАШНЕЕ КОШКИ ЗВЕРЯ НЕТ?

Чистюли - кошки приносят меньше проблем. Однако именно они являются главными носителями **токсоплазмоза.** Заразиться можно, работая с песком или землей, куда паразит попал с фекалиями животных. Вероятность заболеть не исключена также при контакте со слюной инфицированной кошки или собаки. Особенно опасно подхватить эту заразу женщине незадолго до зачатия или во время беременности. Токсоплазма вызывает патологию развития плода, чаще всего - тяжелое поражение глаз, вплоть до слепоты. Если ребенок заразился в раннем возрасте, то есть вероятность, что он будет отставать от сверстников в психическом развитии. Кроме того, осложнения могут возникнуть и в подростковый период.

У людей с хорошей иммунной системой первичное заражение протекает как легкая простуда. Затем заболевание переходит в хроническую форму. Обострение может возникнуть в любой момент, при малейшем сбое в работе имунной системы.

На этом фоне гораздо менее опасной выглядит **болезнь кошачьих царапин.** Заражение происходит при попадании в ранку бактерии бартонеллы, которая встречается на кошачьих когтях. Заболевание сопровождается незначительным увеличением лимфатических узлов и повышением температуры. Так что, если ваша Мурка проявила агрессивность, не забудьте продезинфицировать царапину.

БЕРЕЖЕНОГО БОГ БЕРЕЖЕТ

Это только некоторые из возможных проблем, которые могут доставить наши любимцы. Но не стоит впадать в панику и избавляться от них. Чтобы чувствовать себя в безопасности, достаточно соблюдать несколько правил.

- Следите за здоровьем своих питомцев, не позволяйте им бегать по помойкам и общаться с бродячими "собратьями".
- Не реже двух раз в год устраивайте "профилактические чистки": подкармливайте домашних любимцев таблетками от круглых глистов.
- Приучите детей не тискать чужих собак и кошек. Следите, чтобы ребенок тщательно мыл руки после того, как погладит животное или поиграет в песочнице.
- Не имейте привычки целовать животных и не позволяйте им облизывать себя.
- Беременным женщинам следует держаться подальше от кошек и собак.
- Работая на огороде или убирая кошачий туалет, надевайте перчатки.
- Если вы видите, что с вашей зверюшкой что-то не так, не откладывая, обращайтесь к ветеринару и следуйте его указаниям.

ДРУГ ИЛИ ВРАГ?

Хотя фтор и не устраняет проблемы кариеса, но зато обеспечивает нормальный рост волос и ногтей, принимает активное участие в обмене кальция и фосфора, способствует выводу из организма солей тяжелых металлов и радионуклеидов. Он присутствует в костной ткани человека, особенно - в дентине и эмали зубов. Без фтора плохо усваивается железо, поэтому железодефицитная анемия часто сопутствует кариесу.

Однако бесконтрольное употребление фтора представляет опасность для здоровья, поскольку фтор разрушает каталазы. Каталазы - группа ферментов, защищающих организм от агрессивного действия свободных радикалов. Как известно, свободные радикалы разрушают клетки и способны вызывать мутации. Подобные нарушения могут, в конечном итоге, привести к возникновению раковых опухолей.

СТОМАТОЛОГИ РЕКОМЕНДУЮТ...

Ученые выяснили, что 68 % случаев флюороза вызвано использованием избыточного количества фторированной зубной пасты. Особенно осторожно нужно пользоваться такой пастой детям младше шести лет: любопытные шалуны частенько пробуют ее на вкус. Поэтому чистка зубов должна осуществляться под неусыпным контролем старших, а пасты для этого нужно брать совсем немного: с горошину. Также следует применять зубные пасты без ароматизаторов и подсластителей, чтобы у малыша не возникло желания употребить их в качестве деликатеса.

Кроме того, и детям, и взрослым стоматологи советуют чередовать фторсодержащие пасты с другими - например, травяными.

СКОЛЬКО ВЕШАТЬ В ГРАММАХ?

Как видно из вышесказанного, фтор - элемент полезный, но потреблять его нужно умеючи. Всемирная организация здравоохранения определяет оптимальную суточную дозу для взрослого человека - 1,5 мг. Такое количество фтора содержится в 300 г грецких орехов, 700 г лосося, 3,5 кг зернового хлеба или 20 л цельного молока. Не каждому под силу съесть столько лососины за день, даже если финансы позволяют. А если еще все это дело запить парой ведер молока?.. Поэтому лучше комбинировать эти продукты с другими. Например, много упомянутого микроэлемента в зеленом чае, морепродуктах и пресноводной рыбе, а также в луке, картофеле, яблоках, грейпфрутах.

Но главным - и самым дешевым - источником фтора, бесспорно, остается питьевая вода. По некоторым данным, из воды организм человека усваивает от 60 до 70 % фтора. Однако здесь есть одно "но". В последнее время общественность стала увлекаться минеральными и природными водами из местных источников, содержание фтора в которых нередко превышает норму в несколько раз. Поэтому медики рекомендуют пить не больше стакана такой воды в день.



ФТОР: ЯД ИЛИ ЛЕКАРСТВО?

Прежде чем стало известно об опасности избыточного содержания фтора в организме, навязчивая реклама убедила нас в необходимости использования зубных паст, обогащенных этим элементом, с целью сохранения прочности зубной эмали. Систематическое добавление фтора в питьевую воду для профилактики кариеса стало обычной практикой. Потребовались годы, чтобы выяснить: добавление в пищу фтора никоим образом не способствует предотвращению кариеса, основной причиной возникновения которого является неправильное питание.

Кроме того, избыток фтора может стать причиной возникновения флюороза - заболевания твердых тканей зубов и костей. В ходе болезни на зубах появляются коричневые пятна, эмаль становится шероховатой, поражаются кости скелета. При этом нарушаются функции щитовидной железы, изменяется обмен веществ. Хуже всего то, что флюороз имеет необратимый характер.

КОЛОДЕЦ, КОЛОДЕЦ, ДАЙ ВОДЫ НАПИТЬСЯ...

Хорошо, когда мы можем выбирать, какую воду нам пить. А если из водопровода течет уже фторированная вода? Делают это путем добавления в нее фторида натрия, который крайне токсичен для организма. Тем не менее, эта процедура все еще весьма распространена и очень популярна во всем мире, в том числе, и в нашей стране. Поэтому каждый должен сам позаботиться о своем здоровье и принимать необходимые меры предосторожности при использовании питьевой воды. Давайте вместе разберемся, как это сделать.

Прежде всего, следует узнать, обрабатывается ли фтором вода в том регионе, где вы проживаете. В случае положительного ответа, следует избегать:

- приготовления продуктов в алюминиевой посуде, поскольку фтор связывается с алюминием и образует с ним опасное для здоровья человека соединение;
- употребления чая, приготовленного на воде из-под крана, - чай уже содержит высокий уровень фтора;
- употребления таких напитков, как содовая или кола, поставляемых в банках или даже бутылках, если на них отсутствует надпись: "не содержит фтора";
- употребления воды из-под крана для питья, особенно беременным женщинам;
- использования воды из-под крана для приготовления детской еды.

Употребление фторированной воды не рекомендовано при следующих заболеваниях:

- диабет;
- нарушение функций щитовидной железы;
- артрит;
- болезни почек, заболевания мочевого пузыря и мочеполовой системы;
- болезни сердца;
- хрупкость костей и остеопороз;
- аллергия;
- гормональные нарушения;
- нервные заболевания.

Исключением является письменное разрешение лечащего врача - при условии, что ему известно об уровне фтора в воде, поставляемой вашими коммунальными службами.

СВЕТ МОЙ, ЗЕРКАЛЬЦЕ! СКАЖИ...

"...Да всю правд[illegible] действительно: зеркало, в отличие от наших друзей и врагов, беспристрастно. [illegible] то, что есть на самом деле. Нам нужно только внимательно вглядеться в собств[illegible]..."



"[illegible]ГЛАЗА СМОТРЕТЬ!"

Глаза - не только зеркало души, но и индикатор, показания которого, при правильной расшифровке, могут рассказать сведущему человеку о здоровье и не только...

- Красные прожилки сосудов на белках глаз могут свидетельствовать не только о недосыпе или о том, что вы слишком много времени проводите за компьютером, но и об истощении нервной системы и хронической усталости.
- Белки глаз внезапно превратились в "желтки"? Вызывайте врача - это один из признаков вирусного гепатита! Если же белки "по жизни" имеют желтоватый цвет, скорее всего, у вас хронические сбои в работе печени.
- Проблемы со щитовидкой легко распознать по неестественному блеску глаз. Кроме того, при болезни щитовидной железы они кажутся немного навыкате.
- Темные круги под глазами могут появиться по нескольким причинам: низкое кровяное давление, переутомление, бессонница, авитаминоз, нарушение сердечно-сосудистой деятельности.
- Коричневые "мешки" под глазами нередко говорят о том, что вашей печени живется несладко.
- Отекшие верхние веки - признак сбоев в работе почек, отечность под глазами - свидетельство нарушения функции поджелудочной железы и селезенки. Однако, если отеки появляются исключительно по вечерам, надо проверить сердце.

"ГУБЫ ТВОИ, КАК МАКИ..."

Переключим внимание на губы. Естественно, прежде чем рассматривать их с "медицинской точки зрения", милым дамам придется стереть с них помаду. Итак...

- Полные красные губы и у мужчин, и у женщин, как правило, свидетельствуют о половых расстройствах. Бледные же и узкие губы у представительниц прекрасного пола говорят о недостатке эстрогенов - женских половых гормонов.
- Если же в уголках рта частенько появляются так называемые "заеды" - небольшие, но болезненные трещинки, - вы страдаете от нехватки витамина В. Советуем подналечь на сыры, рыбу, крупы и орехи.

СКАЖИТЕ: "ЧИ-И-ИЗ"!

А теперь - улыбочку! Рассмотрим зубы. Нет, о кариесе мы рассказывать не будем - это проблемы ваши и стоматолога. Поговорим о цвете зубной эмали - именно он может сигнализировать о неких сбоях в работе внутренних органов.

- Желтый цвет зубов бывает не только у курильщиков, но и у людей с заболеваниями желчного пузыря.
- Коричневатые зубы - сигнал того, что защитные силы организма находятся на последнем пределе. Срочно меняйте образ жизни, бросайте вредные привычки и займитесь комплексным восстановлением иммунитета (см. с.12-13 нашей газеты)!
- Неестественная белизна зубов, как ни парадоксально, - отнюдь не показатель здоровья, а признак нарушения баланса минеральных веществ. Если срочно не принять мер в виде витаминно-минеральных подпиток, следующей "серией" станет разрушение зубной эмали, а там и до потери зуба недалеко. Кстати, здоровые, богатые кальцием зубы имеют слегка желтоватую эмаль, поэтому не спешите с отбеливанием!

С ЛИЦА ВОДУ НЕ ПИТЬ...

У здорового человека кожа на лице розового цвета, достаточно упругая и эластичная. Если же состояние вашей кожи далеко от вышеописанного идеала, воспользуйтесь нашими "подсказками": они помогут вам расшифровать "сигналы", которые подает ваш организм.

- Излишняя сухость кожи свидетельствует о передозировке витамина А или болезнях печени. Если печень больна серьезно, вплоть до цирроза, обязательно появится желтизна. Сочетание сосудистых звездочек с покраснением ладоней - еще один симптом недомогания этого органа.
- Бледность - первый признак начинающейся анемии, а также низкого давления или периферийных нарушений кровообращения.
- "Краснокожие", наоборот, нередко страдают гипертонией и сердечно-сосудистыми заболеваниями (само собой, здесь не идет речь о тех, кто много времени проводит на воздухе: у них лицо краснеет из-за перепадов температур).
- Синеватый оттенок кожи расскажет о том, что у ее обладателя проблемы с сердцем.
- Если кожа вдруг стала очень жирной и началось выпадение волос, значит, захворала щитовидная железа.

ДИАГНОЗ ПО ПРЫЩАМ

Появление прыщей, как правило, принято связывать либо с гормональной перестройкой организма у подростков, либо с какими-то кожными проблемами в том случае, если вы давно вышли из возраста полового созревания. А вот восточная медицина зрит, что называется, в корень и утверждает, что каждый прыщик - тревожный симптом "неполадок" внутри организма. Один-два прыща перед менструацией или когда переели жирного - не в счет. Россыпь же угрей на лице и теле взрослого человека говорит о серьезных сбоях в организме, причем их расположение может рассказать о том, какой именно орган не в порядке.

- На легочные проблемы укажут прыщи на щеках или спине.
- Высыпания на груди - признак болезни сердца.
- Гинекологические заболевания могут привести к появлению прыщиков вокруг рта.
- Если угри появились на подбородке, стоит проверить, нормально ли работают почки.
- Причиной появления прыщей на скулах могут стать нелады с тонким кишечником, а на носу - с толстым.

«Желаем Здоровья» №12(41). Учредитель ООО «Издательство «Весна» Адрес редакции: г. Белгород, пр. Б.Хмельницкого, 131 Отдел распространения и рекламы: тел. (0722) 33-18-33, 31-72-13 Редактор Осипов В. Р. Адрес для корреспонденции: 308000, г. Белгород, Главпочтамт, а/я 11, газета «Желаем Здоровья» Газета зарегистрирована 13.05.2005 г. Федеральной службой по надзору за соблюдением законодательства в сфере [illegible] культурного наследия Св-во ПИ № ФС77-21042 Отпечатана в типографии ООО «Текст» г. С.-Петербург, н.р. Фонтанки, д. 90, корпус 2. Тираж 135 150 экз. Заказ № 542 Сдано в печать 17.06.2005 г. [illegible] только с письменного разрешения редакции [illegible]

Желаем
ЗДОРОВЬЯ

№14 (43) 2005

Выходит 2 раза в месяц

СОВЕТЫ ПО ЛЕЧЕНИЮ И ОЗДОРОВЛЕНИЮ

СУПЕРПРИЗЫ ДЛЯ ПОЧТАЛЬОНОВ, РАБОТНИКОВ ПОЧТЫ И НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ!

СТР. 15

БЫЛ ДИАБЕТ... ТЕПЕРЬ УЖ НЕТ!

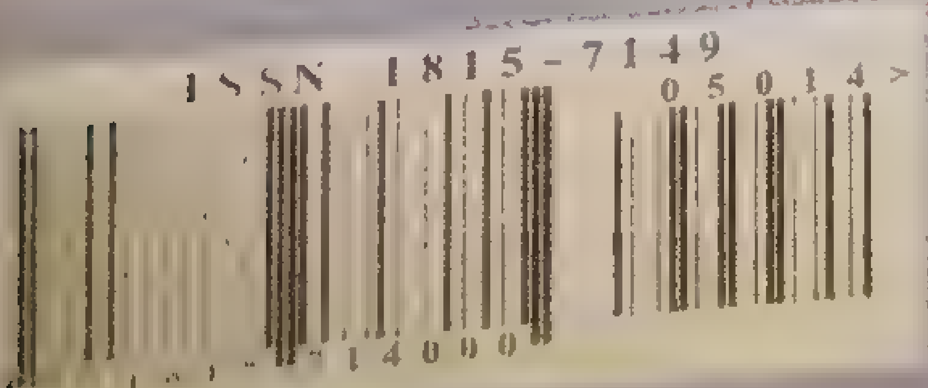
СТР. 8

ВСЕ СРОКИ К СОРОКА?

СТР. 2

СТРАШНАЯ СКАЗКА ДЛЯ ВЗРОСЛОГО ДЯДИ

СТР. 12



На газету Желаем **ЗДОРОВЬЯ** можно подписаться с любого месяца во всех почтовых отделениях. Подписные индексы:

11498 (Каталог Российской прессы «Почта России»)

50811 (Местный каталог для жителей г. Белгорода и Белгородской области)



Наверно, трудно сегодня найти человека, который бы никогда и ничего не слышал о жизненных кризисах: кризис трех лет и тридцати трех, кризис подростковый и кризис среднего возраста… Ведь, как известно, жизнь наша похожа на тельняшку - белая полоса сменяется черной, и наоборот. Каждому из нас приходилось переживать взлеты и падения, периоды безоблачного счастья и времена горьких разочарований. О "белых" полосах можно сказать одно: хочется, чтобы их было больше. "Темные" полосы психологи как раз и называют кризисами. Однако простому человеку до сих пор мало известно о том, насколько кризисы в нашей жизни неизбежны, можно ли как-то прожить без них и что делать, если вдруг вошел в "крутое пике".

ВСЕ СРОКИ - К СОРОКА?

Народная мудрость гласит: "В сорок лет ума нет - и не будет". То же говорят и о деньгах, и о женитьбе. А насчет женщин неизвестный мудрец высказался еще категоричнее: "Бабий век - сорок лет". Что же это получается: того, кому перевалило за сорок, уже можно списывать?.. Давайте попробуем вместе разобраться, что же это за загадочный рубеж - сорок лет.

НЕТ В ЖИЗНИ СЧАСТЬЯ?

Симптомы кризиса среднего возраста просты и незатейливы, как дважды два. Неприятности начинаются тогда, когда, казалось бы, все должно быть хорошо. У нас семья, дети, работа. Однако все это, как правило, и становится "пусковым механизмом" кризиса.

Что происходит в семье? Умирает кто-то из близких - и мы невольно начинаем задумываться о смерти. Дети вырастают и становятся самостоятельными. Это нормально, но у нас складывается впечатление, что мы им больше не нужны. Если раньше они занимали почти все наше внимание, то теперь оно автоматически переключается на супруга (или супругу). И тут настает момент истины: человек, которого мы любили и знали всю жизнь, предстает совсем в другом свете, и зачастую не в самом лучшем.

Вдобавок ко всему, **работа не приносит удовлетворения.** И не то, чтобы она надоела… Просто молодые да ранние начинают наступать на пятки, подминать под себя и обходить на крутом вираже. И пусть у нас гораздо больше опыта - зато у них энергия бьет через край, и они готовы - и могут! - сделать в 3 раза больше, чем мы.

…А потом мы вдруг осознаем, что жизнь проходит, а мы уже не сможем покорить все вершины: побывать в космосе или спуститься под оглушительные аплодисменты по Каннской лестнице… Это навевает мысли о приближающейся старости. Ведь сорок - середина жизни, рубеж, за которым остается только движение по наклонной вниз…

Подобные раздумья, вызывающие приступы жалости к самому себе, - первые ласточки кризиса. Мы думаем, что жизнь к нам несправедлива, и мы заслуживаем большего. В лучшем случае, эти мысли лишат нас немалого количества времени, сил и нервных клеток. В худшем - перейдут в затяжную депрессию и сломают жизнь. Все зависит от того, готовы ли мы к борьбе.

НЕ ТАК СТРАШЕН ЧЕРТ…

Бытует мнение, что сорок лет (плюс-минус три года) - это тот возраст, когда уже поздно быть начинающим, подающим надежды, поздно жениться или выходить замуж, поздно заводить детей. Но любой психолог скажет вам, что на со[…] приходится самый пик творческих возможностей личности. Поэтому кризис среднего возраста практически не встречается у тех людей, которые вместо того, чтобы подсчитывать свои года, считают свои дела. Чем истязать себя сравнениями с какими-нибудь Романом Абрамовичем или Ириной Хакамадой, лучше займитесь сиюминутной деятельностью: вынесите мусорное ведро или сходите с семьей на концерт - ведь еще в прошлом году обещали!

Вероятно, это кого-то удивит, но в период, близкий к 50 годам, у человека появляется шанс прожить "вторую молодость". Недаром же говорят: "В сорок пять баба ягодка опять". То же касается и мужчин. В организме происходят гормональные изменения, появляются обостренные чувства. Человек снова готов с жаром отстаивать свое право на жизнь, на любовь, на счастье. И мужчин, и женщин вновь, как в подростковом возрасте, волнуют все те же вопросы: "Кто я есть?", "Куда я иду?" В результате одни воспринимают этот период как потерю смысла жизни, а другие с удивлением обнаруживают в себе скрытые ресурсы, невыявленные таланты и новые перспективы.

КАКИЕ НАШИ ГОДЫ!..

Умом все мы понимаем, что старость неизбежна. Но сердцем… Что же делать? Кто-то из великих сказал: "Если не можешь изменить ситуацию, измени свое отношение к ней".

ДО ЧЕГО ДОШЕЛ ПРОГРЕСС?..

Многие современные психологи склонны считать, что кризис среднего возраста - явление благоприобретенное, вызванное "тлетворным" влиянием цивилизации. Однако еще в позапрошлом веке остроумный Оскар Уайльд, описывая душевные терзания одного из своих героев в возрасте "хорошо за тридцать", сказал о нем как о "молодом человеке с блестящим будущим… за спиной". Вспомним и Евгения Онегина, и других "мятежных и ищущих" персонажей отечественной и зарубежной классической литературы. Другими словами, пресловутый "кризис середины жизни" представлял собой серьезную психологическую проблему во все времена - даже до возникновения собственно психологии.

Проблема крупным планом

Это предстоит сделать всем, кого настиг "кризис середины жизни". Мы же постараемся вам в этом помочь.

● Вместо того чтобы, подобно страусу, прятать голову в песок, честно признайтесь самому себе: "Да, у меня трудные дни". **Прежде чем решать проблему, надо осознать, что она у вас есть** - это первый шаг к успешному выходу из кризиса.

● Не забывайте, что **большинство ваших неприятностей - надуманные.** С ними можно разобраться спокойно и без эмоций, разделив пополам листок бумаги и попробовав на одной стороне листочка перечислить, что у вас в жизни хорошего, а на другой, соответственно, - что плохого. Рецепт простейший, но его сила - в наглядности. Если не писать на бумажке всяких глупостей типа "- нет в жизни счастья", то положительная колонка окажется куда весомее.

● **Не пытайтесь вернуть молодость любой ценой:** незачем вдруг сооружать на голове прическу, модную во времена вашей "туманной юности", или надевать галстук, бывший "последним писком" в конце семидесятых. Лучше посмотритесь в зеркало и примите себя таким, какой вы есть сейчас. Вместо того чтобы придерживаться старых привычек, постарайтесь вновь обрести душевную гибкость. Не надо бояться перемен.

● **Примите как должное тот факт, что ваши дети повзрослели** и вышли из-под вашего контроля. Дать им самостоятельность - не в этом ли заключается родительская мудрость? В любом случае, ваши взрослые дети не перестали вас любить - помните об этом всегда.

● **Постарайтесь найти новый уровень близости со своей второй половиной.** После 10, 20 или 30 лет совместной жизни человек начинает воспринимать своего партнера как данность и забывает о полезных мелочах, питающих брак: о задушевных беседах за чаем после рабочего дня, прикосновениях, чуткости, нежности, терпимости к недостаткам, шутках, совместном времяпрепровождении и помощи по дому. Если вы не будете вязнуть в прежних отношениях, уже давно требующих пересмотра, то после ухода из дома детей обретете вторую молодость.

● **Не огорчайтесь, если молодые специалисты на работе в чем-то превосходят вас.** Не тратьте время на то, чтобы доказать, что вы умнее и опытнее. Найдите в себе силы признать определенное их превосходство и поучиться у них всему тому, чем они владеют лучше вас.

● **Займитесь собой.** Запишитесь в тренажерный зал или бассейн, уделяйте побольше времени своему внешнему виду и здоровью, регулярно устраивайте себе маленькие праздники, будь то пикник на свежем воздухе, встреча со старыми друзьями или поход в театр.

● **Постарайтесь как можно лучше осознать свои сильные и слабые стороны.** Это поможет вам со временем научиться преодолевать трудности - независимо от того, насколько плохи ваши дела. Сталкиваясь с реальностью своего возраста, оглянитесь назад - и тогда вам станет ясно, что все недоразумения и неудачи - лишь малая часть вашего длинного жизненного пути.

НА САМОМ ДЕЛЕ, ВЫ ТАКОЙ СЧАСТЛИВЧИК!

Внимание!!! Заполните анкету и пришлите ее в редакцию до 1 октября 2005 г.

Вас ждут 20 денежных призов по 300 рублей!

Уважаемые читатели!

Позвольте ближе с Вами познакомиться. Для того, чтобы мы могли узнать, насколько газета «Желаем здоровья» отвечает Вашим ожиданиям, просим Вас ответить на наши вопросы.

1. ФИО (полностью): ....

2. Пол:
- ☐ мужской
- ☐ женский.

3. Ваш возраст: ....

4. Образование:
- ☐ среднее
- ☐ среднее специальное
- ☐ неоконченное высшее
- ☐ высшее.

5. Вы:
- ☐ учитесь
- ☐ работаете
- ☐ временно не работаете
- ☐ на пенсии
- ☐ занимаетесь домашним хозяйством.

6. Вы живете в...
- ☐ городе
- ☐ сельской местности

7. Где Вы приобретаете газету?
- ☐ покупаю в киоске
- ☐ выписываю
- ☐ беру у друзей, соседей почитать
- ☐ покупаю на почте

8. Как давно Вы являетесь читателем «ЖЗ»? ......

9. Какие еще издания о здоровье Вам нравятся? ...

10. Состояние своего здоровья Вы оцениваете как:
- ☐ хорошее
- ☐ удовлетворительное
- ☐ плохое
- ☐ очень плохое.

11. Какие темы Вам наиболее интересны? Просим Вас пронумеровать темы в таком порядке: самая интересная рубрика - под номером 1, просто интересная - номер 2 и т.д. Если тема для вас не важна, Вы можете просто ее зачеркнуть:
- ☐ Путь к долголетию
- ☐ Целебное растение и его применение
- ☐ Как бороться с заболеванием с помощью фитотерапии
- ☐ Консультация врача
- ☐ Рецепты, присланные читателями
- ☐ Примеры исцеления с помощью молитв, сказания о житии святых
- ☐ Помощи прошу - ответ пишу
- ☐ Здоровье детей
- ☐ Все о заболевании с точки зрения официальной и народной медицины
- ☐ Заговоры
- ☐ Здоровое питание
- ☐ Рецепты женской красоты
- ☐ Темы рубрики "Это интересно"
- ☐ Вопросы психологии

12. Какие еще темы вас интересуют? ....

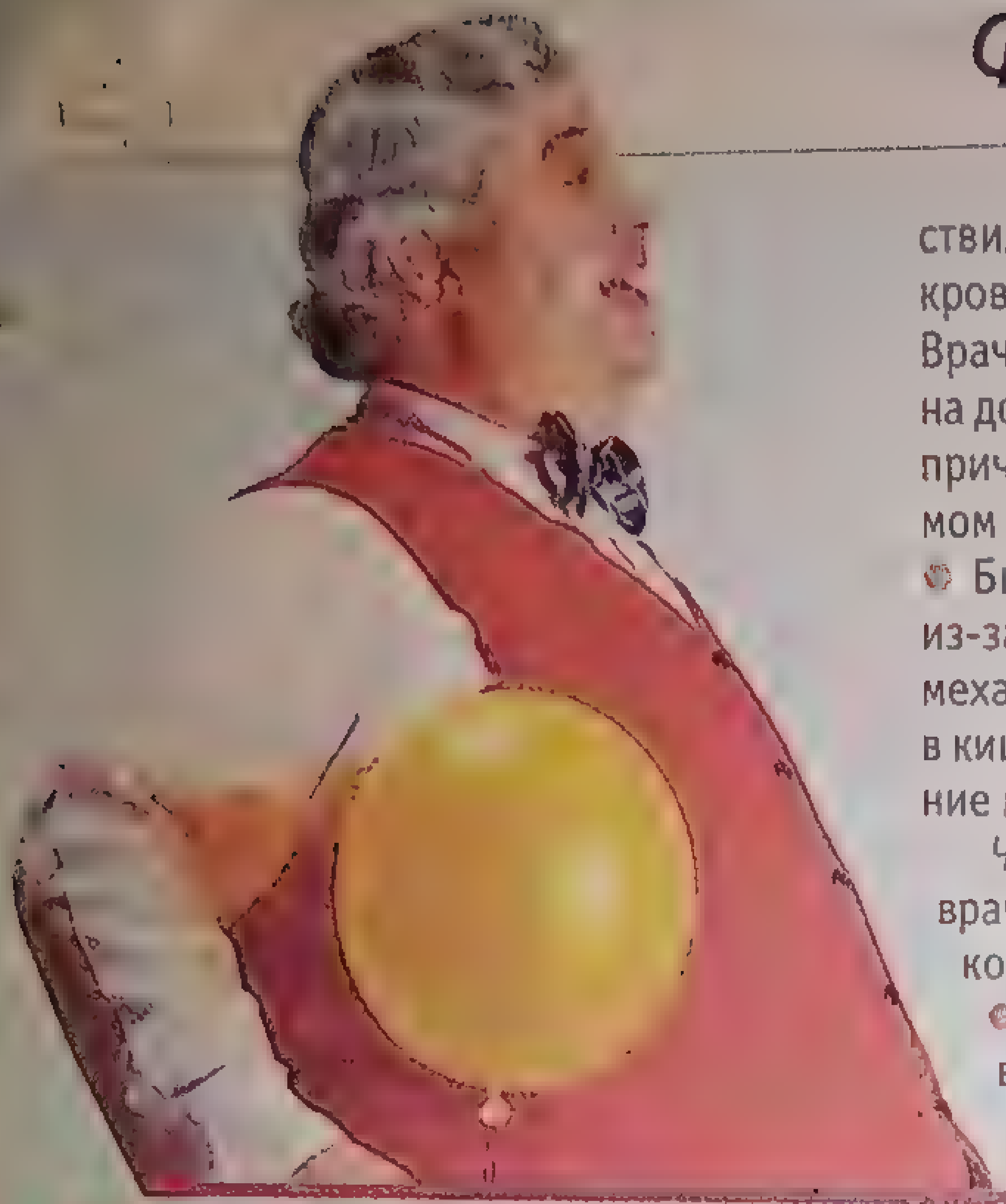
13. Какие материалы в последних номерах газеты (включая этот) Вы считаете наиболее интересными? ...

14. Какие материалы в последних номерах (включая этот) Вы находите неинтересными?......

15. Что бы Вы хотели изменить в газете?......

16. Ваш полный почтовый адрес и контактный телефон(если есть): ......

Ждем Ваших писем по адресу: 308000, г. Белгород, Главпочтамт, а/я 11, редакция газеты «Желаем Здоровья» !
С уважением, редакция газеты «Желаем Здоровья». Результаты розыгрыша будут опубликованы в №21.



Команда "ГАЗЫ" дана для всех?

Здоровый человек "пускает ветер" 13-15 раз в сутки, и это нормально. Избыток же газов в кишечнике - метеоризм - может быть не только причиной неловкости, но и признаком серьезного заболевания.

ЧТО ЕСТЕСТВЕННО...

Если повышенное газообразование донимает вас после праздничного застолья с обильной едой и возлияниями, то ничего страшного в таком метеоризме нет, так как он носит естественный характер. Способствуют этому разговоры и спешка во время еды, питье через соломинку, жевательная резинка, которые резко увеличивают количество заглатываемого с едой воздуха. Часть воздуха удаляется при отрыжке. Остальное попадает в желудочно-кишечный тракт, где частично всасывается в толстой кишке, а частично эвакуируется наружу естественным и всем нам хорошо знакомым путем.

Что делать? Если не хочется оказываться в роли тайного виновника газовой атаки, можно принять простые меры. Во-первых, не переедать за праздничным столом. Во-вторых, выпить после еды имбирный, ромашковый или мятный чай. В-третьих, поменьше налегать на продукты, стимулирующие избыточное газообразование: сдобный хлеб, торты, пирожные, виноград, капусту, картошку, газированные и алкогольные напитки.

ВАРИАЦИИ НА ТЕМУ

Метеоризм беспокоит вас в течение длительного срока и не связан с рационом? Это повод для консультации у врача! Отбросьте сомнения, преодолейте ненужный стыд и отправляйтесь на прием к гастроэнтерологу! Помните: излишнее скопление газов в организме может привести к серьезным последствиям - отравлению, изменениям в составе крови, психоневрологическим нарушениям. Врач же, при необходимости, направит вас на дополнительное обследование и выяснит причину ваших несчастий. А причин, на самом деле, немало.

- Бывает, что скопление газов возникает из-за спаек, стенозов, опухолей и других механических препятствий для оттока газа в кишечнике. Такой метеоризм носит название механического.

Что делать? Срочно обследоваться у врача. Может потребоваться хирургическое вмешательство.

- Другой вариант. Количество газов в вашем кишечнике нормальное, но их движение к "выходу" замедлено из-за нарушения динамической активности кишечника. Судя по всему, вы подвержены [illegible], виноваты в котором аномалии строения и положения толстой кишки.

Что делать? Включать в меню следующие продукты: черный хлеб, сырые овощи и фрукты; сухофрукты (особенно чернослив, курагу, урюк); бобовые; гречневую, ячневую и овсяную крупу; минеральные напитки, насыщенные углекислотой; сметану, сливки; кисломолочные продукты.

- Циркуляторный метеоризм вызывается нарушениями местного или общего кровообращения, при которых усиливается выделение газов из плазмы крови. Произойти это может, к примеру, из-за повышенного давления в кровеносном русле.

Что делать? Сидеть на диете с обязательным включением следующих продуктов: любые ягоды (например, черника, малина, смородина, облепиха); зелень (щавель, шпинат, крапива, листовые салаты, петрушка, сельдерей, кинза, базилик, укроп - в салатах и отварах); зеленые фрукты и овощи.

- Из-за недостатка ферментов, нарушений при воспалительных заболеваниях слизистой кишечника, при выработке и оттоке из печени желчи может возникнуть дигестивный метеоризм.

Что делать? Во время или сразу после еды есть побольше свежих фруктов, овощей и пить свежевыжатые соки. Все это содержит необходимые ферменты, но особенно их много в укропе, сельдерее, любистке.

- Если в вашем кишечнике - особенно в толстом его отделе - нарушен состав микрофлоры, то есть, вы страдаете дисбактериозом, вполне вероятно, что вы подвержены дисбиотическому метеоризму.

Что делать? Обратиться к врачу - он назначит обследование и препараты, содержащие необходимые вам бактерии. Есть побольше кисломолочных продуктов с живыми культурами бифидум- и лактобактерий: биокефир, биоряженку, биойогурт.

- Из-за хронических стрессов, нередких в нашей динамической жизни, частенько нарушаются моторная и эвакуаторная функции кишечника. Это, с большой долей вероятности, вызовет так называемый психогенный метеоризм.

Что делать? Не нервничать и пить успокоительные и снимающие спазмы чаи с ромашкой, мелиссой, мятой, валерианой или бергамотом, а также употреблять те же продукты, что и при динамическом метеоризме.

- Вы отправились в долгожданное путешествие в местность, находящуюся гораздо выше над уровнем моря, чем ваш родной городок? Пониженное атмосферное давление наверняка спровоцирует у вас высотной разновидность метеоризма.

Что делать? Либо не путешествовать, либо захватить с собой в поездку чай с укропом, фенхелем, ромашкой и мятой.

Еще Гиппократ всесторонне исследовал скопление газов. Специалисты по вздутию живота в Древней Греции именовались "пневмоматистами". Такие великие люди, как Бенджамин Франклин, ломали голову над поиском средств от "испускаемых ветров". Один из лучших исследователей в этой области - доктор Майкл Д. Левитт - с сарказмом говорил о своих трудах: "Это попытка закачать научные данные в область, наполненную, в основном, горячим воздухом".

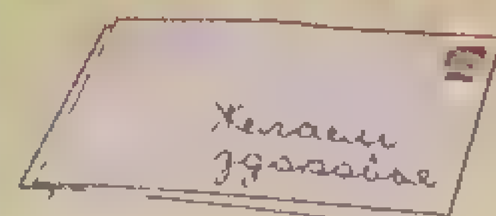
...ЧИМСЯ ТРАВАМИ

Не пренебрегайте помощью зеленых целителей. Избавиться от неприятной проблемы вам помогут:

- 100-150 г (около1/3 стакана) картофельного сока или1/2 стакана сока квашеной капусты 2-3 раза в день;
- валериана лекарственная. Отвар корней и корневищ (взять 2 чайные ложки сухого измельченного сырья на стакан кипятка, кипятить на медленном огне 15 минут, отжать, процедить и довести кипяченой водой до исходного объема) принимайте по столовой ложке 3-4 раза в день;
- дудник обыкновенный. Отвар корней и корневищ (взять 2 столовые ложки сухого измельченного сырья на стакан кипятка, кипятить 30 минут) принимайте по столовой ложке 3-4 раза в день;
- душица обыкновенная. Отвар травы (взять 2 столовые ложки сухого измельченного сырья на стакан кипятка, кипятить 15 минут, затем 45 минут настаивать) принимайте по 1/2 стакана 2 раза в день;
- любисток лекарственный. Приготовить настой корней (взять чайную ложку сухого измельченного сырья на стакан кипятка, настаивать 2 часа в термосе) и выпить в течение дня за 5-6 равномерных приемов;
- лаванда лекарственная. Настой цветков (взять 3 чайные ложки сухого сырья на 2 стакана кипятка, настаивать 10 минут) выпейте за день;
- можжевельник обыкновенный. Приготовьте отвар плодов (взять 10 штук на стакан горячей воды, кипятить 10 минут и еще 45 минут охлаждать), принимайте по столовой ложке 4 раза в день;
- смешайте в равной пропорции цветки ромашки лекарственной и траву душицы обыкновенной. Настой (взять 2 чайные ложки смеси на стакан воды, кипятить 10 минут) принимайте по стакану утром и вечером;
- составьте смесь из взятых поровну листьев мяты перечной, плодов тмина обыкновенного и фенхеля обыкновенного, корней с корневищами валерианы лекарственной. Настой, приготовленный из этого сбора по традиционному рецепту (1 ст. л. на стакан кипятка, настаивать 30-40 минут), принимайте по стакану утром и вечером.

ВНИМАНИЕ! Все предлагаемые средства рекомендуется пить за 30-40 минут до еды.

ОГУРЕЧНАЯ БОТВА ПОМОГЛА





Здравствуйте, дорогая редакция и читатели моей любимой газеты! Подписываюсь на "ЖЗ" уже второй год и скажу, не кривя душой, что со временем газета становится все лучше. Есть в ней какая-то душевность, теплота. Особенно поразило меня письмо белгородки Л.Н.Обуховой, опубликованное в №12 за этот год. Прочитав его, я и решила рассказать вам свою историю.

Все началось прошлым летом, когда на очередном осмотре у гинеколога (работаю я поваром, а у нас с этим строго) у меня нашли фиброму матки и опухоль правой молочной железы. Направили на УЗИ - все подтвердилось.

Не могу передать словами, что со мной было. Слезы лились сами собой, без остановки. На память сразу пришла давняя история, произошедшая с моей подругой Надеждой: как ее ни лечили, все равно фиброма у нее выросла до размеров кулака, и пришлось ей ложиться на операцию, да не куда-нибудь, а в онкологическую больницу. А там ей вырезали не только фиброму, но и саму матку - сказали, по-другому никак нельзя. Муж, узнав об этом, вместо того, чтобы поддержать, ушел к другой - сказал, что ему нужна "полноценная" жена...

С тех пор я потеряла всякий вкус к жизни. Жила, как зомби, одержимая лишь одной мыслью: "Что мне делать?". А так как в выздоровление я не верила, то и настроение мое лучше не становилось. От расстройства я даже про опухоль в груди забыла, хотя это - тоже не подарок. Мужу, естественно, ничего не сказала, наученная горьким опытом подруги.

Постоянно думая о себе, я даже не заметила, что близкие стали тревожиться за мою психику. Они ведь даже не подозревали о моей беде и думали, что я потихоньку схожу с ума. Наверно, так бы и произошло, если бы не случай...

Как-то, возвращаясь с работы, я услышала в троллейбусе очень интересный разговор. Одна женщина спрашивала другую: "Ну как, помогла тебе огуречная ботва?" На что та ей отвечала: "Еще как! От фибромы и следа не осталось. Спасибо тебе, за совет". Я повернулась к сидящим позади меня женщинам и спросила: "Какая может быть связь между фибромой и огуречной ботвой?". То, что я услышала от них, вернуло мне маленькую надежду.

Выйдя из троллейбуса, я побежала не домой, а к знакомой, живущей в частном секторе. Я знала, что она на своем небольшом огородике выращивает разные овощи. Мне срочно нужно было найти огуречную ботву - в тот момент промедление для меня было равносильно смерти. Хорошо, что все происходило летом, и огурцы росли вовсю.

Узнав, для чего мне нужна ботва, женщина без лишних разговоров срезала длинную огуречную плеть и отдала ее мне, пожелав самого доброго.

Дома я хорошо вымыла стебель под краном, отрезала кусочек с палец длиной, а остаток накрыла марлей и повесила перед форточкой - сушиться. Отрезанный кусочек ботвы я, как меня научили случайные попутчицы, мелко искрошила ножом, взяла 1 ст. ложку зеленой массы и залила ее в эмалированной кастрюльке 600 мл воды. Доведя на огне до кипения, варила ровно 5 минут под закрытой крышкой. Отвар настаивала 2 часа. После этого процедила и разделила на 3 порции - каждая по стакану. Я поставила их в холодильник, чтобы на следующий день с утра начать лечение. Утром, ровно в 7 часов, выпила первую столовую ложку отвара и продолжала пить его по 1 ст. ложке каждый час, целый день, пока стакан не опустел. Так же поступила и на второй, и на третий день.

Ровно через месяц я повторила свои "огуречные процедуры" и лечилась так 7 месяцев подряд (естественно, "сырьем" запаслась с лета).

Нынешней весной я снова обследовалась. Оказалось, что моя фиброма прошла бесследно. И что интересно - опухоль молочной железы тоже куда-то исчезла. Получилось, что одним махом я избавилась от двух бед.Только справившись с болезнью, я рассказала обо всем мужу: и о фиброме, и о своих страхах, - в том числе, и на его счет. А он в ответ на мое признание обнял меня и сказал, что я зря боялась: не все мужики одинаковы. Он никогда и ни за что бы меня не бросил. А еще мой Коля взял с меня слово, что я больше ничего от него не скрою.

С пожеланиями здоровья всем - М. О., г. Белгород

ОТ РЕДАКЦИИ. Во время лечения миомы строго следите за своим состоянием и периодически проходите осмотр у лечащего врача.

ЦЕЛЕБНЫЙ СОРНЯК



Здравствуйте, уважаемая редакция газеты "Желаем здоровья"!

Хочу вам рассказать о замечательном растении, которое называется "цикорий". Оно известно всем, потому что растет везде, как сорняк. Но мало кто знает о том, что сорняк этот может помочь в лечении многих серьезных заболеваний. Цветет цикорий все лето. В это время его и собирают. Срезают надземную часть с цветками, сушат в темном месте.

● **При болезнях сердца** надо взять шесть сухих стеблей, измельчить, положить в кастрюлю и залить 2 л воды, кипятить всего 5 минут. Остудить, процедить и принимать по 100 мл 2 раза в день, можно добавить мед или сахар по вкусу. 2 недели пить, 2 недели - перерыв. Вместе с этим отваром принимать следующий состав: 10 лимонов и 300 г чеснока пропустить через мясорубку и смешать с 1 кг меда. Настаивать неделю. Принимать по 1 десертной ложке перед сном, медленно рассасывая во рту, как леденец.

● **При водянке и отеках** надо пить сок цикория. Делают его из молодых побегов, собранных во время цветения. Срезают весь побег, обливают кипятком и пропускают через мясорубку, затем кипятят 10 минут на слабом огне. Готовый сок хранят в холодильнике. Пьют по 20 капель, растворенных в 1/2 стакана молока, 3 раза в день, независимо от еды. 10 дней пьете, 7 - отдыхаете. Так продолжать до улучшения состояния. Этот сок помогает и при злокачественных новообразованиях.

● Настой из цветущих верхушек поможет вылечить **ревматизм и полиартрит**. Взять 2 ст. ложки цветков, залить 1 стаканом кипятка и нагревать на водяной бане 30 минут. Затем долить кипяченой водой до первоначального объема, процедить и пить по 1/2 стакана утром и вечером независимо от приема пищи.

● А вот **при сахарном диабете** надо сделать напар из цветущих верхушек и измельченных корней. Корней и верхушек брать поровну - например, по 3 ст. ложки. Это количество смеси залить тремя стаканами крутого кипятка, настоять, укутав, 1 час. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды. Пить 10 дней, перерыв - 7 дней, и так - до улучшения состояния.

● **При желтухе, желудочно-кишечных заболеваниях** надо пить отвар из цветов и стеблей цикория. Взять 40 г травы, залить 1 л воды, кипятить 10 минут, процедить. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день.

● **Для лечения экземы** взять 60 г корней и 20 г стеблей цикория. Залить 1 л холодной воды, вскипятить на водяной бане и держать так 30 минут, а затем настоять, укутав, 45 минут. Делать компрессы, примочки на проблемные места. Целлофан не использовать.

Если у кого-то возникнут вопросы, пишите, отвечу всем.

346338, Россия, Ростовская обл., город Донецк, п/о 8 ,до востребования, Камышан Татьяне Ивановне

От редакции

Цикорий зацветает поздно, вместе с душистой липой. Зато уж когда зацвел, подернулся голубизной - считайте, подошло полное лето: солнышко застаивается в зените, тепла и света - вволю. За это наша травка и прозвана "солнцевой сестрой". А еще в народе цикорий зовется "петровы батоги" - потому что он распускает цвет около Петрова дня.

Иногда цикорий сплошь перекрывает дикое крупнотравье, вытягиваясь чуть ли не в рост человека. Жесткие тонкие стебли, унизанные крупными дисками голубых цветков, щетинистые прикорневые листья, толстый стержневой корень, крепко сидящий в почве, - таким цикорий обыкновенный запомнится всякому, кто пожелает его поближе узнать. Знать же его необходимо и пасечнику, и полеводу, и сборщику лекарственных трав. Зачем? Пасечник ценит петровы батоги за медоносность. Полевод изгоняет цикорий с пашен, чтоб не засорял посевы, ну а травоискателю этот засухоустойчивый поселенец надобен как поставщик целебного сырья. Ведь лекарственная сила дикого цикория известна давно, и человечество накопило об этом много интересных сведений.

В аптекарский сбор у него идут корни. Собирают их осенью, в сентябре-октябре, когда надземная часть травы жухнет и отмирает, а корни наиболее питательны и богаты лекарственными веществами. Обычно их выкапывают лопатой. Отряхнув от земли, обрезают и моют в холодной воде. Затем толстые корни режут на части и ставят на решетке в нежаркую печь. Готовое сырье запахом не обладает, а на вкус - горькое. Эту горечь придает цикорию гликозид интибин, очень ценимый фармацевтами. Найдены в корнях также витамины, дубильные вещества, сахара, но особенно они богаты сладким веществом - инулином. Кстати, инулин, добытый из цикория, широко применяется в питании диабетиков - заменяет им крахмал и сахар.

Цикорий широко используется и как заменитель кофе. Пожалуй, нет в нашей среднерусской флоре другого растения, которое бы так достойно замещало экзотический продукт. Но цикорий не только заменяет кофе, а и значительно дополняет его целебные воздействия. Ведь обогащенный им напиток способствует лучшему движению крови, растворяет и выводит желчные камни, придает человеку бодрость по утрам, а ночью снимает бессонницу.

КОФЕ С ЦИКОРИЕМ

Корни цикория тщательно промыть и высушить на воздухе. Затем поджарить в духовке до коричневого цвета и размолоть. На 100 г обычного молотого кофе взять 25 г цикория. Для приготовления напитка на 1 чашку взять 1 ч. л. смеси кофе с цикорием и 1 ст. л. взбитых сливок. Всыпать смесь в кофейник, залить чашкой кипятка, поставить на плиту. Когда вода закипит, снять с огня и влить ложку холодной воды. Когда кофе осядет, опять поставить на плиту. Вновь довести до кипения, снять и влить холодную воду. Повторить это трижды, а затем дать кофе отстояться и подавать к столу, украсив взбитыми сливками.

ОЧИЩАЕМ ОРГАНИЗМ

Знаю замечательный рецепт, при помощи которого сразу можно очистить кровь, печень, желудок, а заодно и подлечить нервы. Для этого надо вскипятить 6 стаканов воды, положить в воду по 2 ч. ложки измельченного корня лопуха и корня эхинацеи. Прокипятить на медленном огне 10 мин, добавить 2 ч. ложки измельченной крапивы и кипятить на медленном огне еще 10 мин. Затем отвар снять с огня и добавить в него по 2 ч. ложки клевера лугового, цветков бузины и травы мяты перечной. Настоять в закрытом сосуде 5 мин, процедить. Можно добавить немного меда. В течение первой недели пить по 1/2 стакана 3 раза в день за полчаса до еды, в течение второй недели - по 1/2 стакана 2 раза в день, в течение третьей недели - по 1/2 стакана 1 раз в день.


Эхинацея

На собственном опыте убедился: после 3-недельного лечения чувствуешь себя на 10 лет моложе и на столько же бодрее!

Марков А.Г., г. Пермь

ШАЛФЕЙ ОТ АТЕРОСКЛЕРОЗА

Недавно стала пенсионеркой. Стареть еще совсем не хочется. Поэтому я стала активно интересоваться народной медициной, с помощью которой можно поддерживать здоровье и долголетие. Однажды узнала из газеты рецепт настойки, которая помогает при атеросклерозе, так как очищает сосуды, а также укрепляет иммунитет. Настойка эта готовится очень просто, поэтому я сразу ее сделала и испробовала на себе. Оказалось, что средство это замечательное. Через некоторое время я стала чувствовать себя гораздо лучше. Прошли головокружения, в теле появилась легкость, давление нормализовалось. Вот рецепт моего лекарства: 100 г свежей травы шалфея залить 800 мл водки, добавить 400 мл воды. Настоять 40 дней на свету в закрытой стеклянной посуде. Принимать каждое утро перед едой по 1 ст. ложке пополам с водой, пока настойка не закончится. Одного курса хватит для ежегодной профилактики.


Шалфей

Суркова Е.В., г. Воронеж

КЕДРОВОЕ МАСЛО ЛЕЧИТ ПЕЧЕНЬ

Кедровое масло стало для нас с женой просто открытием, которое мы случайно сделали на старости лет. В поезде сосед по купе рассказал нам, что оно помогает от многих болезней. Впервые это средство я испробовал, когда у меня заболела печень, и восхитился его силой.

Делали мы кедровое лекарство сами. Взяли 200 г (полный тонкий - не граненый! - стакан) нечищеных кедровых орешков и залили подсолнечным маслом так, чтобы оно было выше орешков примерно на 3 пальца. Настаивали 10 дней, затем смесь проварили 15 мин на медленном огне. Получилось маслянистое "лекарство". Я принимал его по 1 ч. ложке 10 дней утром до еды, затем делал перерыв 5 дней, потом снова 10 дней пил масло и т.д. Лечился я таким образом полгода.

С тех пор печень перестала меня беспокоить. Диеты я больше не придерживаюсь. В доме нет никаких лекарств "от печенки" - все заменило кедровое масло. Кедр - вообще очень сильное дерево, все его части целительны. Кедровые ванны, к примеру, успокаивают, снимают усталость, помогают людям, которые болеют подагрой и ревматизмом. Все это я узнал из книг уже после того, как кедр меня вылечил.

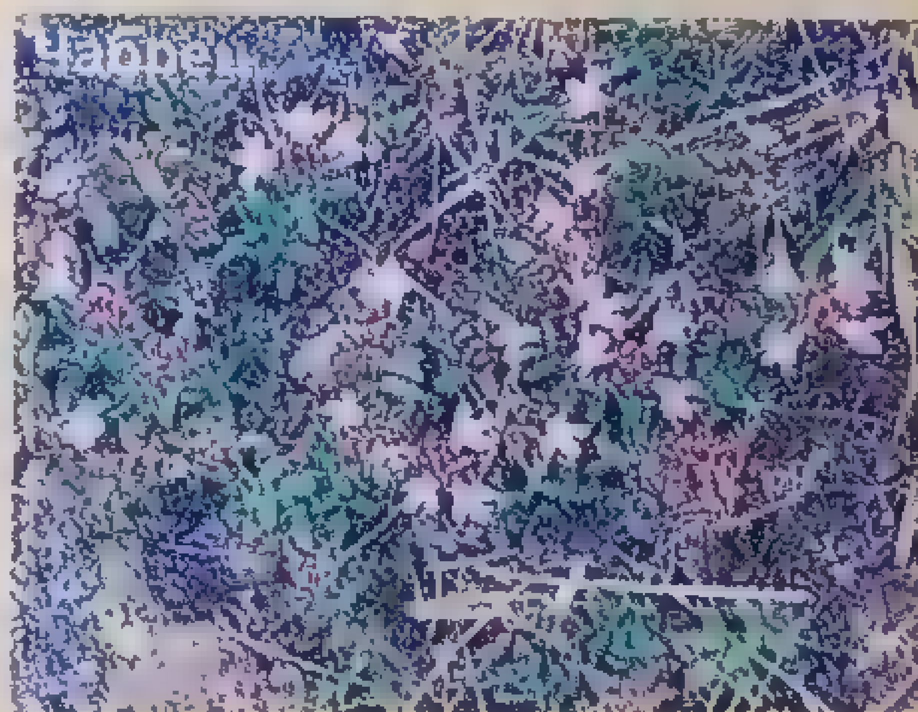
Расскажу еще, какое кедровое лекарство поможет при авитаминозе и дистрофии. Разотрите в ступке 4 стакана очищенных кедровых орехов, добавьте немного воды, чтобы получилась кашица, переложите ее в жаропрочную посуду и поставьте в разогретую духовку. Когда масса закипит, выньте посуду из духовки, сложите содержимое в банку и плотно закройте. Принимайте кедровую "кашу" по 1 ст. ложке 2 раза в день до еды.

Дронов К., г. Ульяновск

МАЗЬ ОТ ГРИБКА

Как-то появились у меня на руках зудящие трещинки. Сначала я думала, что это раздражение от средства для мытья посуды. Но раздражение обычно довольно быстро проходит, а тут две недели прошло - а картина прежняя. Подруга, врач по профессии, заподозрила у меня грибок, заставила сдать анализ. И когда диагноз подтвердился, она посоветовала мне очень простое и проверенное средство - настой чабреца. Приготовить его очень просто: 4 ст. ложки травы чабреца залить стаканом кипятка, настоять час, а затем процедить. Смочить в этом настое бинт и обвязать им руки. Через час повязку можно снять. Эту процедуру нужно делать 2 раза в день.

Так я и делала в течение недели. Эффект был, но недостаточно сильный: зуд прошел, но трещинки никак не заживали. Листая старый народный лечебник, я наткнулась на рецепт мази из того же чабреца. Мне он показался интересным, и я приготовила эту мазь: 1 ст. ложку густого, непроцеженного, отвара чабреца смешала с 3 ст. ложками подсолнечного масла. Полученное таким способом средство я наносила на руки 3-4 раза в день. И очень скоро заметила, что трещинки затягиваются.


Чабрец

Так я и избавилась от грибка. А ведь некоторые годами мучаются, деньги на дорогие мази тратят. Вот и решила в "Желаем здоровья" написать; надеюсь, мои простые советы кому-то помогут - тем более, что затрат особых для этого не требуется.

Восковская В. Р., г. Ульяновск

УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!

Приглашаем вас к сотрудничеству. Если вы знаете способы и средства лечения каких-либо заболеваний, с которыми сами смогли справиться, обязательно напишите нам, чтобы мы могли опубликовать их на страницах нашей газеты. Советы, рецепты и просто добрые слова поддержки помогут и другим людям. Ваш опыт для кого-то может оказаться бесценным!

Адрес для писем: 308000, г. Белгород, Главпочтамт, а/я 11, редакция газеты "Желаем Здоровья".

ВСТРЕТИЛИСЬ ДВА ПИСЬМА...

***

Здравствуй, газета "Желаем здоровья"!

Уже полтора года, как мою жену Марию Афанасьевну парализовало. Вся правая сторона бездействует и никак не хочет отходить: ни рука, ни нога, ни позвоночник. Врачи с их таблетками не помогают. Может, кто знает, как вылечить такую болезнь? Пожалуйста, помогите нашему горю.

Заранее благодарю - Мирошников Михаил Сергеевич. 309220, Белгородская обл., Корочанский р-н, с. Погореловка, ул. Красная, д.5

***

Здравствуйте, уважаемая редакция! Я фельдшер и по долгу службы сталкиваюсь с различными случаями из медицинской практики. Вот и решила написать вам - вдруг кому-то пригодится мой опыт, тем более, что в этот раз дело коснулось моей родни.


Софора

Несчастье произошло с моим дядей. Он уже, конечно, не молод, но и не пенсионер. С ним случился инсульт, после которого его парализовало: речь стала невнятной, а руки-ноги отнялись. Из-за этого он стал очень раздражительным, потерял сон, да и кровяное давление у него повысилось. Сначала его семья обратились к невропатологу. Та назначила уколы, таблетки, всякие микстуры. Дядя очень аккуратно выполнял все назначения. Но прошел месяц, а улучшений - никаких. А тут и врач "поддержала" - говорит: "Могло быть и хуже: например, второй инсульт". Больной впал в депрессию.

Пришлось признать бессилие официальной медицины. Стали мы его лечить народными методами. Знакомая посоветовала использовать софору толстоплодную (японскую) и конский каштан. Кроме этого, мы делали дяде массаж конечностей и контрастный душ.

Настойку из конского каштана готовили так: 5 штук зрелых плодов каштана (можно взять 5 ст. ложек цвета каштана) измельчили и залили водкой. Настаивали 7 суток в темном месте, периодически взбалтывая. Потом процедили. Дядя пил это средство по 35-40 капель 3 раза в день, за 30 минут до еды. С этой же настойкой мы делали ему компресс на коленные суставы (на 3-4 часа). Перед тем как наложить компресс, устраивали для дяди контрастный душ: 2 минуты горячей водой (60-65°С) и 30 секунд холодной (25-30°С), затем процедуру повторяли. Итого - 5 минут. После компресса суставы смазывали каштановой мазью. Рецепт мази: 6 ст. л. измельченного каштана (или цвета каштана) залить 0,5 л любого растительного масла и кипятить на водяной бане 30-40 минут.

Кроме того, дядя принимал настойку из софоры толстоплодной (японской) - по 20 капель 3 раза в день до еды. Готовили ее по следующему рецепту: 2 ст. л. измельченных плодов или коры софоры заливали 0,5 л водки. Настаивали 7 дней в темном месте, затем процеживали. С ней тоже можно делать компрессы на больные места - на 2-3 часа.

Также мы ежедневно делали дяде массаж ног: 2-3 раза в день в течение 5 минут обычной деревянной расческой водили, слегка надавливая, от паха до пяток.

В результате наш больной за месяц настолько окреп, что поверил полностью в выздоровление, а через два месяца болезнь отступила.

НУЖНО ПОМНИТЬ: нельзя допустить передозировки лекарств, особенно софоры. Я, как медик, рекомендую во время лечения обязательно 1-2 раза в месяц проверять кровь на протромбиновый индекс. Еще нужно полностью исключить алкоголь, курение и следить за артериальным давлением.



Если кто-то нуждается в вышеперечисленных лечебных травах - пишите, я обязательно вышлю. А если возникнут вопросы - отвечу. Только не забудьте вложить конверт с обратным адресом.

Пишите по адресу: Ставропольский край, ст. Ессентукская, ул. Павлова, д. 8, кв.36. Момотовой Антонине Васильевне

БЫЛ ДИАБЕТ... ТЕПЕРЬ УЖ НЕТ!

Напишу о том, как мы лечили нашу маму, которая болела сахарным диабетом II типа. Диабет у нее обнаружили случайно, после того, как она обратилась к врачу по поводу долго не заживающей язвы на ноге. Назначили таблетки, специальную диету. Но мы решили попробовать полечить маму народными способами. Порасспросили знающих людей и узнали средство, с помощью которого сахар в крови у нее пришел в норму.



Мы брали спелые желуди, измельчали их в кофемолке, и мама принимала этот порошок таким образом: утром, за час до завтрака, 1 ч. ложку запить водой. Столько же порошка выпить на ночь, после ужина. После этого есть и пить уже нельзя.

Через неделю мама сдала кровь на анализ, и результат уже был: сахар снизился. Мы сделали перерыв на неделю и возобновили лечение. Сахар контролировали постоянно. За три курса болезнь излечилась.

Мальцева И. Н., г. Курск

"СЕМЬ СТАКАНОВ" - ПРОТИВ ОПУХОЛЕЙ

Эта смесь, состоящая из 7 компонентов, называется "семь стаканов". Она отлично помогает при онкологических заболеваниях. Рецепт передается в нашей семье из поколения в поколение.

Для приготовления смеси возьмите по 1 стакану сока моркови, свеклы, черной редьки, чеснока и лимона, а также по стакану меда и хорошего кагора. Все компоненты поместите в эмалированную кастрюлю и хорошо перемешайте деревянной ложкой. Перелейте полученную смесь в двухлитровую банку, закройте ее и поставьте в холодильник. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день после еды. Лечение состоит из 5 курсов, каждый из которых длится 45 дней. Интервал между курсами - 30 дней. Будьте здоровы!

Ермолова Н. Г., г. Воронеж

ЦЕЛЕБНЫЙ ВАЗЕЛИН


Льнянка

Рецепт этой чудодейственной мази очень давно мне подсказала старенькая бабушка, что жила в нашем доме, в соседнем подъезде. Мазь эта рассасывает опухоли, снимает зуд в геморроидальных шишках, вытягивает из нарывов гной. Убедилась я в этом, когда после вторых родов приобрела "подарок" в виде наружного геморроя. Шишки у меня исчезли через месяц после начала лечения.

Приготовить мазь очень просто. Высушенные листья львиного зева (льнянки обыкновенной) измельчите в порошок, чтобы получилось примерно 3-5 ст. ложек. Добавьте 20 ст. ложек топленого гусиного жира, 10 ст. ложек святой воды, хорошенько все размешайте и подогрейте на водяной бане 40 мин. Охладите и смазывайте больные места 5-6 раз в день.

К. П., г. Белгород

О ПОЛЬЗЕ ОБЫЧНОГО ЛОПУХА

В прошлом году мой 20-летний сын, "ударно" поработав 3 месяца на стройке, поехал на эти деньги к морю - вместе с друзьями, конечно. Как отдыхает на курортах молодежь - да и не только молодежь - всем нам известно: танцы, новые знакомства, веселье с утра и до утра... Только вот последствия такого отдыха часто печальны. Так вышло и с моим непутевым сыночком. После возвращения с юга выяснилось, что он привез оттуда не персики и не виноград, а банальную гонорею. Болезнь, как говорится, "стыдная" и неприятная. Дело осложнилось тем, что признался он мне в этом не сразу: пару недель собирался с духом. Повезла я своего великовозрастного ребенка в диспансер. Там ему прописали антибиотики. Лечился сын аккуратно, но результаты не радовали: повторные анализы каждый раз показывали наличие гонококков.


Лопух

Тогда я засела за книги и отыскала народный рецепт от этой болезни. Делать нужно было вот что: 3 ст. ложки измельченного корня лопуха положить в эмалированную кастрюлю и залить 3 стаканами холодной воды. Поставить на медленный огонь: пусть кипит под закрытой крышкой 30 мин. Затем снять с огня, дать настояться 30 мин и процедить. Выпить в течение дня (сын пил по стакану 3 раза в день перед едой, вместе с лекарствами, назначенными врачом). Только такое комплексное лечение помогло сыну избавиться от этой болезни через 1,5 месяца.

О. Л., г. Архангельск

ЕСЛИ ПОЧКИ НЕ В ПОРЯДКЕ

Решила написать вам, чтобы поделиться собственным опытом лечения очень неприятной болезни: воспаления почек (нефрита). По профессии я инженер, но жизнь заставила выживать, и пришлось мне, после сокращения, "переквалифицироваться" в продавцы. Устроилась я в палатку на рынке - трикотажем торговать. Летом и осенью все было более-менее неплохо, а вот зимой...Даже валенки и ватник не спасли меня от переохлаждения. Думаю, те, кто страдает воспалением почек, знают, какие при этом испытываешь ощущения. А так как медицинского полиса у меня в те времена не было, в поликлинику я пойти не могла. Хорошо, что под рукой оказался сбор для почечного чая, который периодически принимает моя мама. Этот чай помог и мне; иногда я пью его и сейчас - в целях профилактики.

Для его приготовления надо запастись четырьмя травками в таком соотношении: хвощ полевой - 1,5 части, крапива двудомная - 1 часть, спорыш - 1 часть, зверобой продырявленный - 0,5 части. Половину чайной ложки готовой травяной смеси залейте 2/3 стакана кипятка, дайте настояться 10 минут, процедите. Отцеженный остаток сбора снова залейте 2 стаканами кипятка, опять настаивайте 10 минут и процедите. После этого оба настоя слейте в одну посуду и долейте воды до первоначального объема.

Чай принимайте утром натощак, в обед - перед едой, вечером - перед сном. Делайте так в течение 3 недель. После 2-недельного перерыва курс лечения можно повторить.

ВАЖНО! Во время приема почечного чая исключите из рациона мясные супы, говядину, свинину.

Малахова С. Н, г. Иваново

НЕ КУСАЙ МЕНЯ, КОМАР!

Как-то от соседки по даче я узнала, что от укусов насекомых: пчел, оводов, комаров, ос, мошек - может помочь обыкновенная петрушка. Не особо веря этому, однажды, когда на участке меня искусали комары, я сорвала несколько листиков петрушки, растерла их в руках и приложила к местам укусов, слегка втирая (именно так советовала соседка). Что же вы думаете? Минут через 10 зуд прошел, а через полчаса и опухоль спала. Когда на речке сына укусил овод, я сделала то же самое. Зуд и отек прошли через несколько минут. А если сразу же протереть соком петрушки место укуса, то от него вообще не останется и следа.



Павлова Н. Д., г. Ставрополь

СОЛЬ-ВОЛШЕБНИЦА

Лет в сорок у меня на кисти правой руки вдруг появилась шишка. Сначала она была размером с фасолину, но постепенно доросла до размеров среднего куриного яйца. В больнице сказали, что это не киста и не жировик, а по непонятной причине разросшаяся ткань. Прописали мне прогревания и каждые полгода осмотры в онкодиспансере: вдруг шишка злокачественной станет? Прогревания мне не помогли. А в онкодиспансере одна пожилая медсестра, дай ей Бог здоровья, посоветовала горячие солевые ванночки делать. Каждый день утром и вечером растворяла я в трехлитровой кастрюле с горячей водой 1 стакан соли. И, пока вода не остынет, руку в ней держала. Потом насухо вытирала, а шишку йодом смазывала. Через 3 месяца я заметила, что шишка моя уменьшилась, а еще через пару месяцев и вовсе исчезла.

Амирова М. Т., г. Махачкала

РОЗА КРАСНАЯ МОЯ...

Мой муж почти десять лет маялся с желудком. Начиналось все с банального гастрита; думали, что легко с этим справимся, но болезнь не поддавалась. В результате все перешло в язву. Положили мужа в больницу, подлечили, но все же периодически язва давала о себе знать: возникали обострения. Мы долго искали средство от этой напасти, много чего перепробовали. Ничего не помогало до тех пор, пока муж не прочитал о лечении обострения язвы и гастрита розовым маслом. Принимать его следует по 1 ч. ложке 5-6 раз в день за полчаса до еды. Жаль только, что в книге, где напечатан этот совет, не было рецепта самого розового масла, а в аптеках его найти в те времена было непросто. Так же трудно было отыскать и нужный рецепт. В конце концов, после долгих поисков и расспросов знакомых, у нас таких рецептов оказалось сразу два.


Роза

Способ №1. 1 стакан лепестков красной розы залить растительным маслом так, чтобы смочились лепестки, подогреть до горячего состояния (но не кипятить!) и охладить.

Способ №2. 2 ст. ложки измельченных лепестков залить 1 стаканом воды. Затем влить 1 стакан оливкового масла. Поставить на маленький огонь; кипятить до тех пор, пока вода не испарится.

Именно второй способ мы и использовали. Приготовленное так масло муж пил во время обострений. Они случались все реже, пока совсем не прошли. Оставшееся после лечения ароматное "лекарство" у нас не пропало. Дело в том, что его можно использовать и для закапывания в воспаленное ухо, и для полоскания рта при зубной боли, а также для смазывания ран и сыпей.

Конечно, достать розовые лепестки непросто. Я, например, стала выращивать розы у себя на участке. А муж просто стал их мне чаще дарить: и приятно, и здоровью на пользу!

Ивлева М. Л., г. Смоленск

МАСТОПАТИЮ ПОБЕДИЛА... ОВЕЧЬЯ ШЕРСТЬ

Много лет тому назад состояла я на учете в онкодиспансере с диагнозом "фиброзно-кистозная мастопатия". Чем меня только не лечили, но от этого лечения, кроме вреда, я ничего не получила. Началось расстройство менструального цикла, а на лице стали расти волосы. Даже не знаю, чем бы это все закончилось...

Но вот однажды приехала ко мне из Харькова тетка. Узнав о моей беде, она подсказала мне старинный способ лечения моей болезни.

Надо взять немытую овечью шерсть, слегка смочить ее теплой водой, хорошо намылить хозяйственным мылом и обернуть ею всю грудь, кроме соска. После этого сверху положить пергаментную бумагу, укутаться теплым шерстяным или пуховым платком - и в постель! За 2-3 часа до того, как на улицу выходить, компресс этот снять, а грудь обмыть теплой водой.

Мне хватило трех таких процедур, чтобы уплотнение в груди рассосалось. А недавно я узнала, что если нет овечьей шерсти, то можно для такого лечения и козью использовать.

Малахова В. С., г. Курчатов Курской обл.

ЛЕЧИМ ИЗЖОГУ

После еды частенько донимала меня изжога. Чувство не из приятных - сами знаете. Соседка подсказала, как мне от нее избавиться, за что я ей очень благодарна. А делать нужно вот что. Взять 1 ч. ложку измельченного корня горечавки, заварить 1 стаканом воды, на слабом огне прогреть 7 минут, настоять 30 мин и процедить. Принимать по 1 стакану 3 раза в день. Курс лечения - 5 дней.



Миронова П.Б., г. Красноярск

БАБУШКИНА МИКСТУРА

Сейчас в аптеках продается много самых разных микстур от кашля, да вот только не все они действительно помогают, хоть и стоят больших денег. Этого не скажешь о народных средствах, которые и кашель снимают, и саму болезнь лечат, и стоят недорого. Вот в прошлом году моя жена простыла и очень сильно кашляла. Мы перепробовали массу микстур и порошков; большинство вообще не помогало, а на некоторые у жены возникла аллергия. И тут вспомнился мне рецепт, которым лечила кашель еще моя бабушка. Она отжимала сок из капусты, добавляла немного сахара и давала нам, малышам, по 1 ч. ложке 3-4 раза в день. Мы попробовали это средство, и успешно: кашель у жены прошел довольно быстро. Можно пить и капустный отвар, но сок гораздо приятнее.

Соколов Н. А., г. Вологда

ПРОВЕРЕННОЕ СРЕДСТВО ОТ ТУБЕРКУЛЕЗА

Когда у моего брата - шахтера обнаружили начальную стадию туберкулеза, вся наша семья бросилась на поиски проверенного средства от этой напасти. Советы давали всякие: и мочу пить, и припарки с толченым кирпичом делать... От таких "методов" мы приходили в ужас. Жена же брата съездила в село, к своим родителям, - те говорили как-то, что на их улице живет женщина, которая лечит травами. К ней-то и обратилась за помощью моя свояченица. Травница посоветовала ей средство - по ее словам, очень сильное. Для его приготовления нужно было взять по 1/2 л меда, водки, домашнего коровьего масла (желательно летнего) и 2-3 сочных листа алоэ. Алоэ помыть и пропустить через мясорубку. Все эти компоненты слить в эмалированную кастрюлю и поставить на медленный огонь на 45 мин. Когда смесь остынет, процедить ее через марлю. Брат принимал это лекарство в течение месяца, по 1 ст. ложке три раза в день за 30 минут до еды. Питание при этом должно быть усиленным: свежие молочные продукты, куриные бульоны, зелень... Копченое, жирное, соленое - исключить. По окончании курса лечения прошел наш Виктор обследование. Легкие оказались в порядке, а заодно и гемоглобин повысился, и холестерин в крови снизился. Вот и не верь после этого в чудеса!

Струкова М. В., г. Курск

Помощи прошу

Недавно я впервые встретилась с вашей прекрасной газетой и поняла, что среди ее читателей как раз и есть люди, которым небезразлично чужое горе. У меня пятеро детей, которым я еще нужна, а со здоровьем плохо. Диагноз врачей - туберкулез матки. Умоляю, помогите вылечиться народными средствами, на нашу традиционную медицину не хватает денег. Да хранит вас Бог.

Вострикова Д. Н., г. Губкин Белгородской обл.

* * *

Впервые обращаюсь в газету со своей бедой. У меня обнаружили гепатит С, но печень пока в норме. Может быть, есть народный способ лечения этого заболевания. Мне 50 лет. Хочется жить и воспитывать внуков.

Романенко Н. Д., г. Пермь

Здравствуйте, дорогая редакция!

Понимаю, что у вас и без моего письма хватает работы. Но может, и мне кто-нибудь ответит, пока не поздно.

В 2004 году, в конце июля, у меня на животе появилась шишечка с горошину размером. Кинулась к онкологу: сказали - жировик; но шишка начала расти и чесаться. В октябре ее все-таки вырезали и отправили на гистологию. Окончательный диагноз поставили лишь через 4 месяца: лимфосаркома мягких тканей передней брюшной стенки (I стадия). Все, конечно, понимают, что это значит. Я стала таять на глазах; прошла 6 курсов химиотерапии, лучевую делать отказались, т.к. под мягкими тканями - желудок. Из больницы выписали, теперь я дома - как говорится, проживу столько, сколько Бог даст.

Обращаюсь ко всем: может, кто знает или подскажет, что мне дальше делать: лечиться самой или ждать смерти - но ее, наверно, торопить никто не хочет. А ведь мне всего 49.

Мой домашний адрес: 412468, Саратовская обл., Калининский р-н, с. Анастасьино, Филипповой Валентине Васильевне.

Ответ пишу

Ответ Валентине (№11, 2005 г.).

При опущении матки может помочь такая гимнастика:

1) Лечь на спину. Руки вдоль туловища, а ноги согнуть в коленях. Опираясь на ноги, поднимать заднюю часть туловища. И так по 8-10 раз утром и на ночь.

2) После этого поднять ноги и делать упражнение "езда на велосипеде". Во время лечения больше 3 кг не поднимать.

Кроме того, попробуйте спринцеваться корой дуба. На курс лечения понадобится 1-1,5 кг сухой коры. 70 г дубовой коры залить в кастрюле 2 л воды, поставить на огонь, довести до кипения и на очень слабом огне кипятить 2 часа. Процедить. Этого количества жидкости хватит на три процедуры. Спринцеваться ежедневно перед сном в течение месяца.

Игнатова С.А., г.Оренбург

* * *

Ответ Ф. М. из г. Ставрополя (№9, 2005 г.).

При атонии мочевого пузыря в качестве вяжущего и мочегонного средства попробуйте принимать настой репешка аптечного: 20 г сухих листьев заливают 200 мл кипятка, настаивают 2 ч и процеживают. Пить по 1/4 стакана 3-4 раза в день до еды. Принимать до полного выздоровления.

Карпенко И.И., г.Рыльск Курской обл.

* * *

Ответ Наталье Г. из Ивановской обл. (№11, 2005 г.).

Лечение полипов желчного пузыря зависит от вида, размера и темпов роста полипа. Выяснить это можно, регулярно проходя наблюдение у специалиста. При большом размере, быстром росте и/или опухолевой природе полипа рекомендуется операция.

Если же тщательное обследование показало, что полип незлокачественный, можно обратиться к средствам народной медицины.

Для лечения используйте следующие сборы.

- Цмин песчаный (трава), тысячелистник (трава), полынь горькая (трава), фенхель обыкновенный (плоды), мята перечная (листья) - взять всего поровну.
- Трава зверобоя 8 частей, корни одуванчика 8 частей, соцветия цмина песчаного 3 части, трава спорыша 3 части, листья вахты трехлистной 3 части, соцветия ромашки 3 части, трава золототысячника 3 части.
- Плоды можжевельника обыкновенного, трава дымянки лекарственной, корень цикория, корень одуванчика - всего поровну.
- Плоды шиповника 3 части, корни одуванчика 3 части, кукурузные столбики с рыльцами 3 части, побеги хвоща полевого 3 части, соцветия цмина песчаного 4 части, лепестки розы 2 части, плоды земляники 2 части, соцветия ромашки 2 части, плоды можжевельника 1 часть, трава сушеницы 1 часть, листья березы 1 часть, плоды укропа 1 часть, трава ноготков 1 часть.
- Взять поровну траву золототысячника, корневище аира, соцветия бессмертника песчаного.
- Смешать равные части травы полыни, корня одуванчика, травы тысячелистника, корня валерианы, корня цикория.
- Смешать равные части листьев мяты, корневищ аира, коры крушины, цветков подсолнечника.
- Корень аира 2 части, цветки бессмертника 7 частей, цветки календулы 5 частей, рыльца кукурузы 2 части, семена льна 2 части, лист мяты 1 часть, трава полыни 1 часть, цветки ромашки 2 части, трава цикория 3 части.
- Почки березы 2 части, цветки бессмертника 5 частей, трава зверобоя 5 частей, семена льна 3 части, плоды можжевельника 2 части, лист мяты 3 части, плоды укропа 1 часть, трава чабреца 5 частей, трава чистотела 4 части.

Приготовление сборов: 2 столовых ложки предварительно измельченного (в кофемолке или мясорубке) сбора залить 1 литром кипятка, довести до кипения, кипятить на медленном огне 10 минут в закрытой посуде, слить вместе с травой в термос, настаивать ночь. Принимать в течение дня по 100-150 мл за 30 минут до еды. Для улучшения вкуса можно добавить мед, сахар, варенье. Курс лечения - 3-4 месяца, после чего делают перерыв на 10-14 дней, меняют сбор и продолжают лечение. Несмотря на наступившее улучшение, фитотерапию необходимо продолжать не менее 12 месяцев. В дальнейшем перейти на профилактический прием сборов весной и осенью (по 2 месяца). Сборы трав могут применяться в сочетании с другими лекарствами.

ВАЖНО! Перед тем как принимать тот или иной сбор, желательно ознакомиться с противопоказаниями к травам, входящим в состав этого сбора, в травнике.

Новикова З.И., г.Саратов

УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!

В №7 за 2005 г. было напечатано письмо Зизевской Ангелины о способе лечения гепатита С алоказией. По вашим многочисленным просьбам уточняем ее адрес:

309601, Белгородская обл., Новооскольский р-н, с. Яковлевка, Зизевской Ангелине.



СТРАШНАЯ СКАЗКА ДЛЯ ВЗРОСЛОГО ДЯДИ

Одна маленькая железа размером с грецкий орех может легко победить любого супермена. Можно сказать, что хронический простатит - это бич современного мужчины. Его легко приобрести, им болеют годами, а вылечить его непросто.

ОТЧЕГО ДА ПОЧЕМУ?

Простатит - это воспаление предстательной железы (простаты), урологическое заболевание, которое чаще всего встречается у мужчин. Это и не удивительно, ведь его развитию способствуют весьма распространенные, при нашей беспокойной жизни, факторы.

Работа в сидячем положении и малоподвижный образ жизни. Венозное полнокровие в органах малого таза - серьезный враг предстательной железы. Условия для микробного размножения в застойной среде - лучше не придумаешь. В первую очередь рискуют операторы ЭВМ, пользователи компьютеров, водители, машинисты поездов - словом, те, кто весь день сидит и не имеет возможности (или ленится) встать и поразмяться.

Общее переохлаждение организма. Например, из-за того, что вы два часа тряслись в заиндевевшей электричке, присели отдохнуть на холодный камень или просто потому, что у вас дома плохо топят.

Частые запоры. Заболевание может вызвать не эпизодический запор, а именно регулярное нарушение стула.

Длительное половое воздержание и, наоборот, **чрезмерная половая активность.** И то, и другое вредно для всего организма, но, в первую очередь, отрицательно сказывается на состоянии простаты.

Хронические воспалительные заболевания организма - например, хронический бронхит, кариес.

Перенесенные венерические и урологические заболевания (гонорея, уретрит).

Любые другие состояния, ослабляющие иммунную систему (перетренированность у спортсменов, регулярное недосыпание, неполноценное и нерегулярное питание, хронический стресс...).

Все вышеперечисленное либо облегчает микробам проникновение в предстательную железу, либо приводит к ухудшению кровоснабжения органов малого таза, застойным процессам, что способствует размножению микроорганизмов и развитию воспаления предстательной железы.

"НА ЧТО ЖАЛУЕМСЯ?.."

Простатит может развиться внезапно, как острое воспалительное заболевание, со всеми соответствующими симптомами: лихорадкой, температурой тела 38-39°С, а также острыми болями в промежности, паху, за лобком, в области заднего прохода, болезненным мочеиспусканием.

Однако значительно чаще болезнь развивается в хронической форме, не особо беспокоя мужчину. В этом случае первым "звонком", после которого следует насторожиться, может быть то, что по утрам наружное отверстие мочеиспускательного канала бывает склеено, а струя мочи поначалу разбрызгивается. Временами могут беспокоить резь, жжение при мочеиспускании, изредка - выделения из уретры. Струя мочи становится "вялой", появляется легкая боль в промежности и над лобком; в половой жизни начинаются "осечки" - например, ускоренное семяизвержение. Иногда эти явления исчезают на время, но потом приходит "новая волна". Что-то подобное происходит и с вами? Срочно обратитесь к врачу!

"МУЖСКОЙ ФОЛЬКЛОР"

Неспроста мужчину называют "вечным ребенком": верить в сказки - в его характере. Одна из них носит название "страшные последствия простатита". Давайте вместе разберемся, что в этих "страшилках" правда, а что - нет.

"Простатит" = "импотенция". Отличная рекламная находка! По данным Всемирной Организации Здравоохранения, тревога мужчин по поводу возможной утраты эрекции преобладает над боязнью заболеть раком простаты и инфарктом миокарда. Этот страх эксплуатируется направо и налево. Но в данном случае опасения совершенно беспочвенны: простата не накачивает член кровью, когда возникает эрекция. Пациенты с застойными простатитами, напротив, нередко жалуются на частые непроизвольные эрекции. Если же верить любой рекламе, вполне можно превратиться в импотента - вот только лечиться тогда придется отнюдь не у уролога...

Это заразно. Половые инфекции - немаловажный фактор развития простатита. Но мудрая природа и здесь поставила преграду инфекции. Секрет простаты обладает некоторым антимикробным действием; поэтому, чтобы воспаление все-таки развилось, необходимо наличие иных факторов. Не будем спорить с теми, кто яростно отстаивает возможность бытовой передачи половых инфекций. У них на это могут быть свои причины. Но заразиться самим простатитом в бане или в бассейне невозможно.

Это не лечится. Простатит - заболевание сложное и коварное, его лечение представляет большую проблему для докторов всего мира. Однако это не означает, что медицина тут бессильна. Не всегда удается полностью излечить больного, но устранить симптомы простатита, вызвать стойкую продолжительную ремиссию вполне возможно. Лечение включает в себя целый комплекс мероприятий: антибактериальную терапию, массаж предстательной железы, физиотерапию, иммунотерапию, коррекцию образа жизни. При этом нельзя пренебречь ни одним из описанных методов. Только комплексное лечение может привести к желаемому эффекту.

Если переболел, то детей уже не будет. Не слушайте доморощенных "мудрецов"! Если из железы ушла инфекция, протоки открылись, альвеолы - пусть даже не все - нормально вырабатывают сок простаты, то с этой стороны стать отцом вам ничто не помешает.

◆ **Простатит - удел пенсионеров.** Вовсе нет. Простатит может встречаться и у подростков. Воспаление предстательной железы по своей сути ничем не отличается от любого другого воспаления. А если учесть, что простата - орган очень нежный и чуткий к любому воздействию, то исключением будет скорее современный человек со стопроцентно здоровой простатой, нежели наоборот. Тем более в подростковый период, когда юноше не всегда удается найти выход гиперсексуальности, так называемый застойный простатит вполне может иметь место.

◆ **Простатит приводит к аденоме простаты.** Это два совершенно разных заболевания. Грубо говоря, вы ушибли палец, а на месте ушиба выросла бородавка. Может быть такое? Теоретически, конечно, ничего исключить нельзя. Но кто о таком слышал?! Несомненно, если аденоме сопутствует простатит, то лечение, особенно хирургическое, может осложниться. Но прямой связи между этими заболеваниями - кроме того, что это болезни одного органа, - нет.

◆ **Чем больше женщин, тем лучше.** То, что страдающие простатитом забывают о своем недуге при нормализации половой жизни - чистая правда. Но у медали есть и обратная сторона: чрезмерная нагрузка на половую систему также чревата проблемами с предстательной железой. Повторные и незавершенные половые акты, частая мастурбация ведут к венозному переполнению простаты, что может привести к воспалению.

"НЕТУ ЛУЧШЕ МЕДИЦИНЫ, ЧЕМ ПРИРОДНАЯ СРЕДА!"

Больным **хроническим простатитом с ослабленным иммунитетом** народная медицина предлагает проверенную на практике терапию в течение 2,5 месяцев. Лечение проводится параллельно с медикаментозным и под строгим врачебным контролем.

Вначале используют сбор с травой грыжника гладкого. Берется трава грыжника, цветки таволги вязолистной - по 3 части, корень бузины и корень мыльнянки лекарственной - по 4 части. 1 ст. л. сбора настаивают 45 мин в 400 мл кипятка и принимают по 1/2 стакана 3 раза в день до еды в течение месяца. Затем сбор меняют.

Берутся трава хвоща полевого и цветы ромашки - по 1 части. 1 ст. л. сбора настаивают 45 мин в 1 стакане кипятка и принимают по 1/2 стакана 2 раза в сутки в течение 30 дней. Терапию заканчивают приемом настоя травы пастушьей сумки (100 г травы растения настоять 45 мин в 1 л кипятка и принимать по 1/2 стакана 3 раза в день в течение 2-3 недель).

При застарелых формах простатита очень эффективно использование плодов конского каштана. 40 г (4 штуки) плодов конского каштана настаивают в 600 мл кипятка (в термосе) в течение 12 ч. Затем на медленном огне жидкость упаривают до 2/3 первоначального объема. Принимают по 20-30 капель 3 раза в день.

Наш постоянный консультант, фитотерапевт **М.М. Сафаров** советует при простатите лечиться следующими средствами.



Сбор №1. Взять по 1 столовой ложке: травы подорожника большого, спорыша, хвоща полевого; плодов шиповника; корней солодки и девясила. Все составляющие измельчить (пропустить через мясорубку) и перемешать. 1 столовую ложку сбора залить 600 мл холодной кипяченой воды, довести до кипения, настоять 40 минут. Настой налить в термос и процеживать непосредственно перед употреблением. Пить в течение 6 дней по стакану 3 раза в день за полчаса до еды. Каждый день готовить свежий настой. Сделать 3-дневный перерыв. Этот курс лечения повторить еще дважды.

Сбор №2. Для его приготовления взять 1 ст. ложку измельченного золотого корня (или 1 чайную ложку корня женьшеня), а также по 1 ст. ложке корней чистотела и шиповника. Все пропустить через мясорубку. Приготовить настой, как в предыдущем рецепте (1 ст. ложка на 600 мл воды), и принимать по той же схеме, что и сбор №1.

ВАЖНО! Во время лечения нужно контролировать утреннюю мочу: если в ней появится песок, значит у вас проблемы и с почками. Также будет полезно включать в рацион огурцы, морковь и красный сладкий перец.

С вопросами обращайтесь по адресу: Белгородская обл., Белгородский р-он, с. Никольское, ул. 8 Марта, д. 18, Сафарову Меджиду Мадатовичу.

БЫТЬ ЗДОРОВЫМ - ЭТО ПРОСТО

Чтобы свести к минимуму шансы развития простатита, необходимо соблюдать несколько несложных правил.

- Избегайте длительного сидячего положения. Если это невозможно, разминайтесь хотя бы раз в час - и не забудьте поинтересоваться у уролога насчет специальных упражнений.
- Ведите полноценную половую жизнь.
- Вовремя избавляйтесь от очагов хронической инфекции.
- Избегайте факторов угнетения иммунной системы.
- Не злоупотребляйте никотином и алкоголем.
- Не допускайте незащищенных половых контактов. Даже при оральном сексе может передаться инфекция, способная вызвать заболевание и уретры, и простаты.
- Не экспериментируйте с переохлаждением. Автолюбители должны особо позаботиться о себе, купив теплые чехлы на сиденья.
- Наукой доказано, что тесное мужское белье (читайте: трусы) может стать причиной развития простатита. Следовательно, во избежание этого грозного недуга придется носить... трусы семейные. Такая модель, может, и вышла из моды, но ведь здоровье в моде всегда!

ОСТОРОЖНО: НОЖКИ!

Действие женской красоты на мозг мужчины сравнимо с эффектом, возникающим после применения наркотических веществ. Но и еще одна проблема возникает у мужчин, когда они любуются женскими прелестями... Сексологи в один голос утверждают, что если представительницы слабого пола в срочном порядке не поскромнеют, мужчин ждет неизбежное вымирание от сексуальной неудовлетворенности. Оказывается, причиной многих мужских болезней являются... современные женщины, которые выбирают слишком легкомысленный стиль в одежде и поведении. По мнению специалистов, цивилизация постепенно превращается в общество сексуально неудовлетворенных, а как следствие - неуспешных и физически нездоровых мужчин. Мужчина же не может удовлетворять все желания, которые у него возникнут, прямо на улице! Это физически невозможно, если учесть женскую моду.

Сегодня мы наблюдаем прямо-таки шквальный рост заболеваемости простатитом, импотенцией, раком простаты. Самое интересное, что этих заболеваний практически нет у мужчин мусульманской цивилизации, у дальневосточных народов. А дело все в том, что женщины европейцев и американцев ходят по улицам почти голыми, а у восточных народов - одетыми... Так что модницам есть над чем поразмыслить...

"Похудеть" - от слова "худо"?



В мире найдется мало женщин, абсолютно довольных своим внешним видом. Это либо люди, которым все равно, как они выглядят, либо модели и киноактрисы, перенесшие массу пластических операций (но поверьте, и среди них есть немало красоток, страдающих от своего внешнего несовершенства).

Больше других "донимает" слабый пол проблема лишнего веса. Правда, мужчинам она тоже знакома не понаслышке, но они от пары - и даже от десятка - лишних килограммов так не мучаются...

К счастью, недостатка в средствах и методах похудения современная женщина не испытывает. Их такое разнообразное множество - выбирай на вкус! С другой стороны, лишь немногие из этих методов полезны для здоровья. И в итоге, распрощавшись - кстати, весьма ненадолго, - с несколькими лишними килограммами, можно надолго "подружиться" с врачами.

ГОЛОД – НЕ ТЕТКА

Возьмем, к примеру, самый распространенный способ борьбы с лишним весом - голодание и мало отличающиеся от него диеты. Говорят, голодать даже полезно. Это действительно так. НО: голодовки полезны тогда, когда их устраивают пару раз в месяц на один-два дня, причем с разрешения врача. Разумеется, к значительному снижению веса такие процедуры привести не могут.

Есть и другие методы самоистязания, способные пополнить и без того достойную коллекцию средневековых пыток. Например, некоторые девушки после приема пищи бегут в туалет и вызывают у себя рвоту. Если такое повторяется довольно долго, то после каждого завтрака, обеда и ужина еда начинает уже сама "проситься" наружу. Заканчивается курс такого "похудания" всегда одним и тем же: худеющей особе, едва отличимой от скелета, ставят диагноз "анорексия" и лечат в психушке. Воистину, красота - страшная сила!

Но даже менее изощренные способы голодания непременно приведут к проблемам с пищеварением, нарушению менструального цикла, головокружениям, общей слабости, раздражительности и волчьему аппетиту.

ОПАСНЫЕ ЭКСПЕРИМЕНТЫ

Вам знаком термин "гидроколонотерапия"? В переводе на русский это означает очистку кишечника с помощью клизмы. Нет, это не тот случай, когда клизму назначает доктор - например, перед операцией. С помощью этой незамысловатой процедуры женщины пытаются избавиться от ненужного жирового "балласта" и произвести "чистку" своих многострадальных организмов от "шлаков и продуктов распада" (только вот что это за продукты, незадачливая экспериментаторша себе вряд ли представляет). Делается это, естественно, без разрешения врача. Да и в некоторых медицинских учреждениях распространена такая практика. Только там все серьезней: через бедный кишечник прогоняют не литр воды и не два, а двадцать. Смотреть на это без слез невозможно...

Помимо эстетического и физического дискомфорта, худея таким образом, можно получить проблемы с кишечником в виде запоров, отсутствия нормальной микрофлоры, а также зависимости от процедур (организм разучится самостоятельно "ходить в туалет").

"ГЕРБАЛАЙФ" И Т.Д.

Сейчас чрезвычайно модно для похудения пить всякие "тайские" таблетки и прочие химические препараты. А что, идея хороша: глотнул таблеточку - и больше ничего делать не надо. Аппетит проходит бесследно - ведь подобные препараты искусственно повышают уровень глюкозы в крови.

Но если вы захотите прекратить прием чудо-таблеток, вас ожидает "сюрприз": аппетит будет граничить с безумием, а посему килограммы вернутся гораздо быстрее, чем "уходили".

Кроме того, во время похудания вам будет действительно худо: начнут одолевать запоры и обмороки, а также могут возникнуть трудности с адекватным восприятием действительности.

БРОСАЙ КУРИТЬ, ВСТАВАЙ НА ЛЫЖИ...

Наиболее безопасный, и то не для всех, способ похудеть - занятия спортом. Вид этого самого спорта нужно выбирать так, чтобы он приносил удовольствие и не причинял вреда. Для этого нужно посоветоваться с врачом. Например, бассейн не пойдет на пользу пациентам лора или пульмонолога, а многокилометровые утренние (впрочем, как и вечерние) пробежки противопоказаны людям, страдающим от болезней сердца и сосудов.

Но и в занятиях спортом не все так гладко. Хоть они и полезны для здоровья (сил и выносливости прибавится, самочувствие улучшится, иммунитет укрепится), но заметно похудеть вам таким образом вряд ли удастся. Лишнего жирка, конечно, поубавится, но на его место "придут" мышцы (как говорится, свято место пусто не бывает). Если вас такой вариант устраивает - скорей в магазин за удобной спортивной одеждой, а потом - в спортзал!

Хотя есть еще вариант - калланетика. Это комплекс упражнений, направленных на растяжение мышц. Занятия эти длительны и монотонны, выполнять их желательно под руководством опытного инструктора, зато и лишний жир сжигается, и мышечная масса не увеличивается. Главное, чтобы хватило терпения.

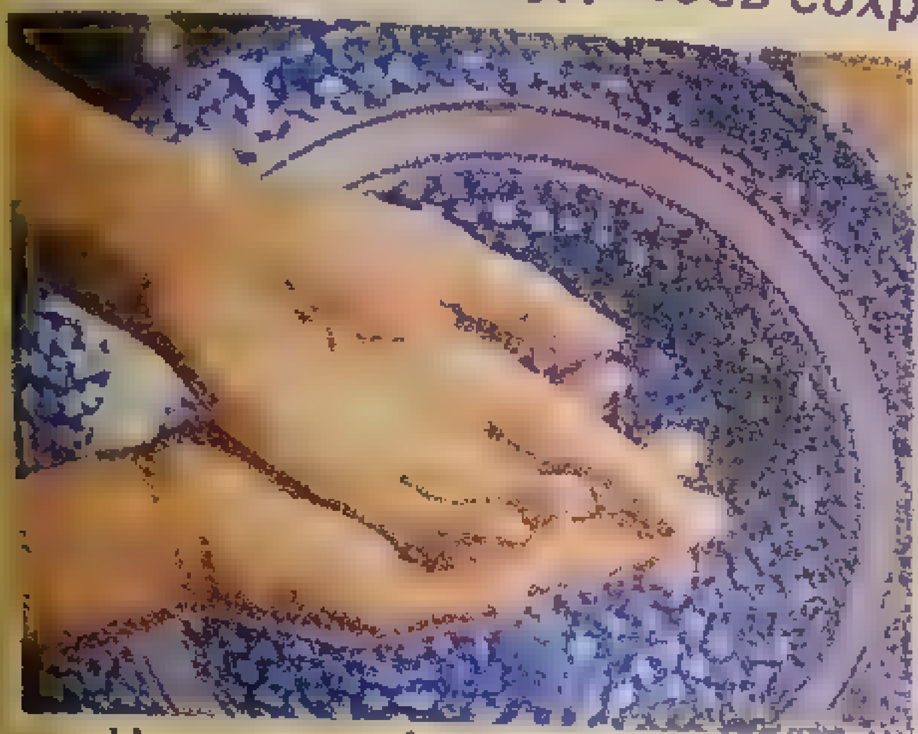
И НАПОСЛЕДОК...

- От курения лучше отказаться - пользы это еще никому не приносило и похуданию не способствует, скорее наоборот.
- Не стоит забывать также, что алкогольные напитки - это сплошные калории.
- Никакие спортивные упражнения не помогут, если сразу же после них вы будете "баловаться плюшками".
- Никакой еды как минимум за два часа до сна! Ну, разве что яблочко...
- Помните, что без ущерба для здоровья можно потерять только 5-7 кг в год, иначе можно приобрести проблемы посерьезней, чем лишний вес.

Ученым и врачам уже давно известно, где находится граница между нормальным весом и его избытком. Для этого они придумали **индекс массы тела**, он же **индекс Кетле** (это не единственный, но самый распространенный способ определить свою весовую норму). Вычислить его легко: свой вес (в кг) нужно разделить на квадрат собственного роста (в метрах). Если у вас получается число от 19,5 до 25 (это норма), а вам кажется, что вы толстая - пора повышать самооценку.

БАРХАТНЫЕ РУЧКИ

Коко Шанель утверждала, что в двадцать лет женщина берет красотой, данной ей от Бога, в тридцать - умением преподнести свою красоту, а после сорока она привлекательна настолько, насколько ей удалось сохранить то, что имела в двадцать.



Но как сберечь красоту - этот воистину божественный дар - когда утром вместо шейпинга и душа Шарко - пробежка с детьми до садика, потом "гимнастические упражнения" в набитом троллейбусе, а вечером вместо расслабляющей ванны - ванна с грязным бельем и гора немытой посуды? Безжалостное зеркало и слышать не хочет, что из 24 часов, отпущенных на сегодня, и минутки для себя не выкроить. Осанка уже не та, и в походке нет прежней легкости, а уж руки... Будь у вас хоть десять подтяжек лица - руки все равно расскажут, что за плечами десятки лет стирки и уборки. А "отдых" на любимой "фазенде", где наши многострадальные ручки сражаются со злобными сорняками, окучивают, прореживают, опрыскивают, вскапывают?.. Бедной рабыне Изауре и не снились такие "плантации"...

Наши советы - это "скорая помощь" для ваших безотказных, незаменимых помощниц.

- Каждый раз перед тем как пойти работать в огород, намыльте руки мылом и дайте им просохнуть. Ногтями поскребите по куску мыла. Затем наденьте хлопковые или резиновые перчатки. Руки отмоются легко!
- В ногти и кожу вокруг них регулярно втирайте лимонный сок, сок красной смородины или крыжовника. Ногти будут чистыми и блестящими.
- Сильно загрязненные, пожелтевшие руки отбелите с помощью кашицы из вареного картофеля, лимонного сока и молока.
- Если кожа рук потрескалась, нанесите на нее на 10 минут смесь из вареного картофеля, растертого до консистенции густой сметаны с молоком и пшеничной мукой. Смесь смойте теплой водой. Вытрите руки и смажьте их питательным кремом или яблочной мазью собственного приготовления. Для этого понадобится 200 г яблок, 30 г сливочного масла и 2 ч. ложки натурального меда. Яблоки, предварительно очищенные от кожицы, измельчите до кашицы, добавьте мягкое сливочное масло и мед, полученную смесь тщательно перемешайте. Этой мазью несколько раз в день смазывайте поврежденные участки кожи. Обязательно сделайте это на ночь.
- Кашица из свежих листьев подорожника - отличное средство при ушибах, порезах, царапинах. Если ранка кровоточит, приготовьте кашицу из смеси свежих листьев подорожника и тысячелистника, взятых поровну. "Лекарство" заверните в марлю и приложите к больному месту.
- Из череды можно приготовить отличный крем для рук: 1 ст. ложку травы залейте стаканом кипятка и настаивайте 8 - 9 часов под крышкой, затем процедите. Разотрите 50 г сливочного масла с 1 ч. ложкой меда и добавьте 1 ч. ложку настоя.
- От лопаты или тяпки на ладонях появились мозоли? Вас выручит компресс из дубовой коры. 100 г растолченной коры залейте 0,5 л крутого кипятка, оставьте настаиваться на 2 ч, затем процедите. Кисти рук оберните на ночь двумя слоями полотна, смоченного в отваре дубовой коры и слегка отжатого. Повязки сверху покройте 2-3 слоями шерстяной материи.

С 1 по 31 августа 2005 года проводится **ДОСРОЧНАЯ ПОДПИСКА,** в течение которой Вы сможете подписаться на газету «Желаем Здоровья» по **ЛЬГОТНОЙ ЦЕНЕ** в любом почтовом отделении!

ПОДПИСНЫЕ ИНДЕКСЫ НА ГАЗЕТУ Желаем ЗДОРОВЬЯ

11498 - по каталогу российской прессы "Почта России"
50811 - по местному каталогу для жителей г. Белгорода и Белгородской области

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

Подпишитесь на газету "Желаем Здоровья" на 6 месяцев 1-го полугодия 2006 года сами, подпишите своих родственников, сделайте подарок друзьям и вышлите ксерокопии одной или трех подписных квитанций в адрес редакции, и тогда вы сможете участвовать в розыгрыше и **ВЫИГРАТЬ ПРИЗЫ!**

1-й РОЗЫГРЫШ Будет проводиться среди тех, кто пришлет ксерокопии **трех** квитанций полугодовой подписки на газету "Желаем Здоровья".

10 ДЕНЕЖНЫХ ПРИЗОВ ПО 1000 РУБЛЕЙ

2-й РОЗЫГРЫШ Во втором розыгрыше примут участие те, кто пришлет ксерокопию **одной** квитанции полугодовой подписки на газету "Желаем Здоровья", а также участники первого розыгрыша.

20 ДЕНЕЖНЫХ ПРИЗОВ ПО 300 РУБЛЕЙ

Ждем Ваших писем до 10 января 2006 года. Итоги конкурса будут опубликованы в газете "Желаем Здоровья" №2 (2006 г.)

НАШ ПОЧТОВЫЙ АДРЕС: 308000, г. Белгород, Главпочтамт, а/я 11. Редакция газеты "Желаем Здоровья"

КОНКУРС "ПОДПИШИ И ВЫИГРАЙ!" ДЛЯ ПОЧТАЛЬОНОВ, РАБОТНИКОВ ПОЧТЫ И НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

Вложите в конверт и пришлите в редакцию до 10 января 2006 г. ксерокопии квитанций о подписке на газету "Желаем Здоровья" на 6 месяцев 1-го полугодия 2006 г. как можно большего количества людей, и Вы станете участником конкурса

ПОБЕДИТЕЛЯМИ СТАНУТ ТЕ, КТО ПРИШЛЕТ КСЕРОКОПИИ КВИТАНЦИЙ НАИБОЛЬШЕГО КОЛИЧЕСТВА ПОДПИСЧИКОВ

1 место	2 место	3 место
3000 руб.	2000 руб.	1000 руб.

Также Ваше письмо будет участвовать в 2-х розыгрышах денежных призов среди наших подписчиков. Итоги конкурса будут опубликованы в газете "Желаем Здоровья" №2 за 2006 год. Желаем удачи!

НАШ ПОЧТОВЫЙ АДРЕС: 308000, г. Белгород, Главпочтамт, а/я 11. Редакция газеты "Желаем Здоровья"

У ВКУСА ТОЖЕ ЕСТЬ ДУША

Разглядывая упаковку с какой-нибудь "лапшой быстрого приготовления", среди прочих ингредиентов часто можно увидеть: "усилитель вкуса (глутамат натрия)". "Что же это такое? - воскликнут одни. - Опять нас травят "химией"!" "А куда деваться? - возразят другие. - Эта самая "химия" повсюду..." Однако в случае с глутаматом все не так страшно. Усилитель вкуса скорее полезен, чем вреден. Все, как обычно, зависит от количества...

"ГЛУТАМАТО ЯПОНО"

Японцы, китайцы и другие жители Дальнего Востока питаются, в основном, растительной и рыбной пищей (оттого, кстати, и живут так долго). Чтобы сделать такую еду менее пресной и более аппетитной, они добавляют в блюда сушеные морские водоросли. Особой популярностью пользуется "ламинария японика".

Более полувека назад японский ученый Кикунае Икеда решил выяснить, что же придает особый приятный вкус сушеной водоросли. Детально исследуя растение, доктор Икеда пришел к выводу, что своими вкусовыми качествами ламинария обязана особому веществу, содержащемуся в ней. Оказалось, это не что иное, как глутаминовая кислота - одна из важнейших аминокислот, которая образуется также и в организме человека. Кроме того, выяснилось, что натриевая соль этой кислоты - превосходная приправа, которая способна восстанавливать природный вкус многих продуктов и придавать еде мясоподобный привкус. С тех пор в Японии и других странах стали специально получать эту соль.

Глутамат натрия - белый с желтизной порошок, состоящий из мелких кристалликов. В Японии он выпускается под названием "аджино-мото", что на русском языке означает "душа вкуса". В Китае называют этот порошок просто "вкусовой приправой". Как бы там ни было, но стоит добавить небольшую щепотку этого удивительного порошка в тарелку вегетарианского супа, и жизнь уже не кажется такой пресной, а блюдо становится сытнее и аппетитнее. Недаром глутамат натрия иногда зовут "кристаллами аппетита".

О ПОЛЬЗЕ...

О пользе глутаминовой кислоты и ее солей известно уже давно. Несмотря на то, что в организме человека она способна образовываться из других веществ, во время болезней, стрессов, при напряженной умственной работе глутамат быстро расходуется, и может возникнуть его недостаток - а в этом нет ничего хорошего.

Дело в том, что эта аминокислота выводит из организма молекулы аммиака, которые образуются при переваривании белковой пищи. Поэтому она особенно важна для людей, в чьем рационе преобладают мясо, рыба, яйца, молоко. Если аммиак задерживается в организме, он отравляет нервные клетки. Это приводит к ослаблению памяти, нервным и психическим расстройствам. В связи с этим препараты глутаминовой кислоты используются в медицине для лечения болезней нервной системы, эпилепсии и некоторых форм психозов. Эти препараты рекомендуют также для регуляции белкового обмена. Глутаминовая кислота особенно популярна среди людей, занимающихся бодибилдингом, поскольку помогает уменьшить потери мышечной массы. В течение дня наш организм использует огромное количество глутамина. Он требуется для поддержания правильного функционирования иммунной системы, почек, поджелудочной железы, желчного пузыря и печени.



...И О ВРЕДЕ

Глутаминовая кислота полезна лишь в том случае, если мы потребляем ее в количествах, не превышающих суточную норму (для взрослых это 1,5 г, для детей до 16 лет - 0,5 г). Если в малых дозах она благотворно влияет на нервную систему, то в больших, наоборот, угнетает ее. Избыток глутамата снижает содержание в организме витамина B12, необходимого для нормальной работы нервных клеток.

- Помимо ламинарии японской, глутаминовая кислота содержится в свежих овощах и фруктах, в продуктах животного происхождения. Но в натуральной пище ее содержание настолько мало, что получить "передозировку" просто невозможно. Совсем другое дело, если в неимоверных количествах поглощать полуфабрикаты и приправы, куда глутамат добавлен искусственно.
- Специалисты "подозревают" глутаминовую кислоту в возникновении так называемого "синдрома китайских ресторанов". У любителей восточной кухни после обильных трапез нередко наблюдается слабость, учащенное сердцебиение, боли в груди, потеря чувствительности кожи в области спины и затылка. А все потому, что за один обед в китайском ресторане можно съесть "вкусовой приправы" в 10 раз больше нормы.
- Новые данные о вреде глутамата получены японскими учеными. Они считают, что потребление слишком большого количества "кристаллов аппетита" может привести к слепоте. Светлые головы в Японии полагают, что именно в передозировке "аджино-мото" кроется причина чрезвычайно высокого распространения в Восточной Азии особого типа глаукомы.

ПРИМИТЕ К СВЕДЕНИЮ...

- Буквенный код глутаминовой кислоты - Е 620, глутамата натрия - Е 621. Постарайтесь не злоупотреблять продуктами, на упаковке которых вы видите такие надписи.
- Маленьким детям вообще не стоит давать продукты, в которых есть усилитель вкуса. Им вполне достаточно того количества, которое есть в натуральной еде.
- При хранении или тепловой обработке овощей и фруктов содержание глутаминовой кислоты снижается - вот почему только что сорванные плоды нам кажутся вкуснее.
- Частенько нечестные продавцы на рынках грешат тем, что "освежают" лежалые фрукты и овощи, сбрызнув их раствором глутамата. А мясные продукты, обработанные 2,5%-ным раствором этой соли, в 2 раза дольше сохраняют свою свежесть, поскольку "кристаллы аппетита" - еще и консервант. Естественно, мы не рекомендуем вам возвращать продукту "первую свежесть" таким способом...

«Желаем Здоровья» №14(43). Учредитель ООО «Издательство «Весна». Адрес редакции: г. Белгород, пр. Б.Хмельницкого, 131. **Отдел распространения и рекламы. тел. (0722) 33-18-[illegible] 31-72-13** [illegible] **Адрес для корреспонденции:** 308000, г. Белгород, Главпочтамт, а/я 11, газета «Желаем Здоровья». Газета зарегистрирована 13.05.2005 г. Федеральной [illegible] законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия. Св-во ПИ № ФС77-21042. Отпечатана в типографии ООО [illegible] Тираж 133330 экз. Заказ № 652. Сдано в печать 15.07.2005 г. Перепечатка материалов допускается только с письменного разрешения [illegible] особенности организма. Не забывайте советоваться с лечащим врачом.

Желаем
ЗДОРОВЬЯ

N°16 (45) 2005

Выходит 2 раза в месяц

СОВЕТЫ ПО ЛЕЧЕНИЮ И ОЗДОРОВЛЕНИЮ

ДЕРЕВЬЯ - ВРАЧЕВАТЕЛИ ДУШИ И ТЕЛА

СТР. 2

ЛЕЧИМ ЯЗВУ ПО-ГРЕЧЕСКИ

СТР. 8

СТРАШНЕЕ ГРЕМУЧЕЙ ЗМЕИ...

СТР. 7

МАСТОПАТИЯ: ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ

СТР. 12



На газету *Желаем* **ЗДОРОВЬЯ** можно подписаться с любого месяца во всех почтовых отделениях. Подписные индексы:
11498 (Каталог Российской прессы «Почта России»)
50811 (Местный каталог для жителей г. Белгорода и Белгородской области)

ВОЙТИ ПОД СЕНЬ ДЕРЕВ, КАК В СТЕНЫ ХРАМА...

Поговорим о деревьях. Мы и они. Чем мы можем помочь им – понятно. А вот чем они могут помочь нам?

Случалось ли вам, войдя в лес, вести молчаливые беседы с кряжистым вековым дубом, строгой стройной сосенкой или зеленокосой печальницей-березкой? И не замечали ли вы, что в лесу, парке или сквере за шелестом листвы и поскрипыванием стволов «не слышны» дурные мысли и обиды, большие проблемы кажутся до смешного маленькими, а повседневная суета – глупой и ненужной? Замечали? Оказывается, этот феномен известен со времен сотворения мира и даже обрел недавно вполне научное объяснение...

ДАВНЫМ-ДАВНО...

Легенда гласит: когда Иисус Христос на кресте испустил последний вздох, все живое пришло в трепет. В этот момент деревья дали клятву: скорбеть по Иисусу и служить людям, даря им свою чистую энергию. С тех пор и по сей день они бескорыстно отдают нам все, что имеют...

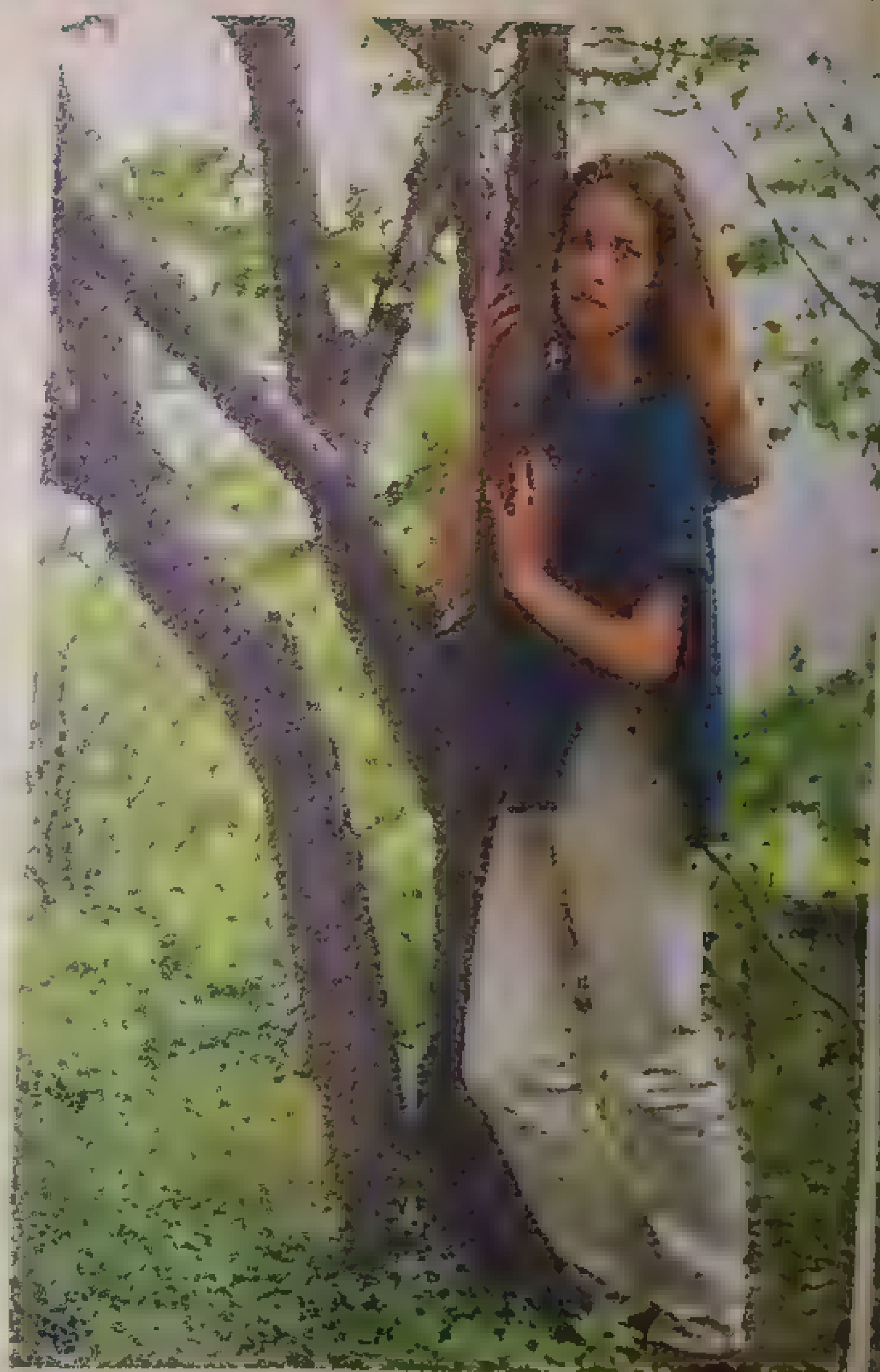
В стародавние времена деревьям приписывались магические свойства. В Древнем Египте, например, были распространены деревянные амулеты, по поверьям, оберегавшие их владельцев от несчастий. Их носили на шее, под одеждой. На Руси люди издревле набирались сил от дуба, хвори отдавали ели, ясность мысли получали от сосны, а осиной отпугивали нечистого. Девушки приходили с просьбой о «суженом-ряженом» к березе.

Индейцы Северной Америки считают, что даже срубленное дерево имеет душу и щедро делится с людьми ее теплом.

ПОЗНАКОМЬТЕСЬ С ДОКТОРОМ БЕРЕЗОЙ...

С недавних пор лечение с помощью энергии деревьев различных пород стали называть дендротерапией. Специалисты Института здравоохранения Великобритании убеждены: деревья обладают такой мощной энергетической силой, что способны лечить многие заболевания не хуже таблеток. Главное - знать, какое дерево от какой болезни «принимать».

- Например, **сосна и ель** успокаивают, снимают психическое напряжение и одинаково сильны как летом, так и зимой. Продолжительное нахождение в сосновом бору избавляет от кашля и насморка. Недаром санатории, специализирующиеся на лечении заболеваний дыхательных путей, принято располагать в хвойных лесах.
- **Каштан** лечит ревматические заболевания и бессонницу, снимает нервное напряжение и даже прогоняет страхи.
- **Лиственница** - хорошее противовоспалительное средство; контакт с ней наполняет человека оптимизмом.
- **Береза** концентрирует силы и внимание, вырабатывает энергию в организме. Это дерево прекрасно ионизирует воздух, а березовый сок - хорошее общеукрепляющее средство
- **Дуб** ускоряет выздоровление от затяжных болезней и активизирует кровообращение, а кроме того, прекрасно снимает стресс. Это дерево, без сомнения, - самый мощный естественный генератор положительной энергии. Дубовая мебель хороша не только своей прочностью и долговечностью, но и позитивным зарядом.



- **Осина** имеет способность снимать головную боль и вылечивать различные опухоли. Толковый словарь Даля рекомендует: «Коли ноги сводит, то кладут осиновое полено в ноги, а от головных болей - в голову». Но не стоит слишком усердствовать с использованием целебных свойств осины. При долгих контактах она может отнимать энергию.
- Общение с **тополями** требует определенной осторожности. Дело в том, что они, как губка, впитывают в себя отрицательную энергию из окружающей среды. Тополь ею «питается» и для своего существования должен поглощать эту энергию в очень больших количествах. Именно поэтому он прекрасно растет в мегаполисах, рядом с самыми загазованными автострадами, где все другие деревья умирают от удушья. Сами понимаете, что может произойти с человеком, который попытается зарядиться энергией от такого дерева. Есть мнение, что люди, под окнами которых растут тополя, чаще других страдают головной болью и онкологическими заболеваниями.

СВОЯК СВОЯКА...

Не следует забывать, что у каждого человека существуют «свои» деревья - те, что подходят именно ему. Как же определить, к какому именно дереву нужно обратиться за помощью? Первый способ - самый верный: ваша интуиция и внутреннее чутье. Но если сразу «сонастроиться» с природой не получается (это вполне естественно для жителей больших городов), воспользуйтесь другим способом: возьмите пищевую фольгу и потрите её рукой. Подойдите к дереву и попробуйте приложить «индикатор» к стволу. Если фольга прилипнет к дереву, то оно ваше.

ТИХО! ИДЕТ СЕАНС...

Как же происходит древолечение?

Прежде всего, важен внутренний настрой. Перед тем, как войти в лес, парк или рощу, остановитесь на минутку. Почувствуйте дуновение ветерка, услышьте шелест ветвей, вдохните запах листвы, мха и земли. Мысленно или вслух поздоровайтесь с лесом, как с живым существом. Пошлите ему свою любовь, честно расскажите, зачем вы пришли, и попросите разрешения войти.

Постойте несколько секунд, и вы услышите ответ леса.

Войдите «под сень дерев», осмотритесь и не спеша идите, пытаясь «сонастроиться» и найти дерево, нужное именно вам. Мысли при этом должны быть чисты, а настрой - доброжелателен.

Найдя «свое» дерево, медленно подойдите к нему и остановитесь на расстоянии около полуметра. Повернитесь к дереву лицом или спиной, расслабьтесь. Искренне попросите дерево о помощи. Получив «согласие» (многие ощущают его как слабый толчок в область головы или спины), можно начать «лечение».

Подпитка от дерева происходит с помощью **ритмичного дыхания** по схеме: вдох (4-8 секунд) – задержка дыхания (4 секунды) – выдох (такой же, как вдох). При выдохе сначала почувствуйте, как энергия наполняет верхнюю часть тела, а затем – поясницу и ноги до самых ступней.

Важно! Не жадничайте и не проводите возле дерева дольше 5-7 минут! Продление сеанса может вызвать скачки давления. Вернуться из леса или парка нужно не позднее, чем за 2-3 часа до сна, иначе может возникнуть бессонница. А лучше всего проводить лечение на рассвете.

Большое значение имеет и **время года:** если вы хотите получить максимальный эффект от общения с деревьями лиственных пород, то лучше общаться с ними весной и летом. В холодные месяцы лиственные деревья «спят», и поэтому запасы энергии у них невелики. Если же у вас возникла необходимость «подзарядиться» осенью или зимой – отправляйтесь в сосновый бор или ельник. Энергопотенциал хвойных деревьев в холодное время года почти не снижается

ЧТО ГОВОРЯТ УЧЕНЫЕ?

Сейчас наука пытается объяснить то, что наши предки знали уже много веков назад. Недавно специалисты выяснили, что деревья, как и все живое, имеют биополе, воздействие которого целебно для человека. Ученые провели многочисленные опыты, позволившие определить три типа взаимодействия человека и дерева. Они подтвердили, что одни породы подпитывают наш организм живительной силой, другие забирают отрицательную энергию, а третьи являются нейтральными. Среди деревьев, произрастающих в европейской части России, «подпитывающими» являются дуб, береза, сосна, акация, рябина, клен, яблоня, каштан, ясень, липа. «Отсасывают» негативную энергию осина, ель, тополь, черемуха, ива, ольха.

ЕСЛИ РЯДОМ НЕТ ДЕРЕВЬЕВ...

Что же делать, если выбраться в лес и даже в парк нет никакой возможности? Можно использовать плашки – тонкие срезы разных пород деревьев Если внутри плашки сделать отверстие, получится так называемый корректор биополя. Это приспособление рекомендуется держать у больного органа в течение 1-2 часов

Кроме того, целебными свойствами обладает и натуральный шпон. Поэтому его тоже можно использовать для коррекции энергетического состояния организма или отдельного органа

А вот Дмитрий Дорогов, московский врач и большой знаток деревьев, пошел по другому пути. Он стал использовать для лечения больных деревянные гребни - ведь в старые времена не было пластмассовых или металлических расчесок! Ежедневное утреннее расчесывание волос, как и омовение водой, являлось очищающим и обновляющим ритуалом. Важно было прикоснуться деревом, превращенным в гребень, к волосам. А ведь, по мифологическим представлениям, именно волосы дают человеку силы. Поэтому гребень, сделанный из дерева и несущий в себе благодатный поток энергии, служит своеобразным инструментом, объединяющим биополе человека и дерева.

...Между человеком и природой всегда существовала тесная связь. Сейчас люди все отчетливее это понимают. И возможно, лет через 50 врач вместо таблеток пропишет нам такой набор процедур: вначале - «разговор по душам» с дубом, потом - кратковременную встречу с тополем и, наконец, небольшой отдых около березы.





Анемия – болезнь, к которой очень часто относятся, как к насморку. Что-то вроде: «и лечить - пройдет, и если не лечить - тоже пройдет».

Все потому, что симптомы, которыми сопровождается это заболевание, списываются на обычную усталость. На самом деле, все не так уж просто...

АНЕМИЯ: ЧТО СКРЫВАЕТСЯ ПОД МАСКОЙ?

КРОВЬ ЛЮДСКАЯ – НЕ ВОДИЦА

По данным медиков, в нашей стране анемией страдает каждый третий. **Анемия (в старину ее называли «малокровие»)** - не просто «томная бледность» и пониженный гемоглобин. Это заболевание связано с уменьшением количества эритроцитов (красных кровяных телец) в крови, в результате чего все органы начинают испытывать недостаток необходимых веществ.

Кровь, как известно, - одна из самых важных составляющих нашего организма, поэтому запускать течение анемии не стоит. При этой болезни наблюдается кислородное голодание органов и тканей, в итоге в них происходят патологические изменения. Делаем выводы: в случае анемии органы и ткани не способны работать в полную силу. К примеру, если содержание гемоглобина в крови снижено вдвое (до 70-80 г/л), то начинается дистрофия сердечной мышцы. Кроме того, из-за кислородного голодания накапливаются вредные вещества, которые отравляют наш организм.

«ИНТЕРЕСНАЯ БЛЕДНОСТЬ»

В зависимости от причин возникновения различают несколько видов этого заболевания. Наиболее распространенные из них - железодефицитная анемия и анемия, связанная с дефицитом витамина В12. Признаками **железодефицитной разновидности** могут быть: бледность, утомляемость, частые головные боли; у детей - резкое снижение успеваемости, они плохо запоминают материал, становятся нервными и капризными. У взрослых также появляется раздражительность. Кроме того, этот вид анемии характеризуется сердцебиениями, мельканием «мушек» перед глазами. Затем возникают колющие и режущие боли в сердце.

При дефиците витамина В12 больной тоже выглядит неважно: у него появляется характерная бледность с желтушным оттенком. Анемия сопровождается ощущением постоянного холода, особенно в пальцах рук (кроме того, они начинают дрожать), затем начинаются боли в мышцах, судороги, нарушаются обоняние и вкус, возникает постоянное ощущение «ошпаренного языка». Все это, в конечном итоге, приводит к снижению иммунитета, а также к гастриту. Затем, если ничего не предпринимать, начинаются провалы в памяти (вплоть до полной ее потери), нарушение ориентации в пространстве, параличи и полная атрофия мышц.

«ЭТО ЖЕ ЭЛЕМЕНТАРНО, ВАТСОН!»

Раньше анемия вообще не поддавалась лечению, поэтому так и называлась — злокачественная. К счастью, сегодня это заболевание лечится элементарно — но только если обратиться к врачу вовремя.

Лечение назначается исходя из причины возникновения анемии. Например, если это кровотечение – остановить его. Если анемия вызвана другими заболеваниями (например, геморроем, язвенной болезнью, гепатитами), то лечат непосредственно их. Обязательно для лечения анемии назначаются препараты железа. Если пациент плохо переносит эти лекарства (они могут вызвать тошноту, боли в животе), нужно принимать их во время или сразу же после еды.

ДОКТОР ПРИРОДА

Народная медицина рекомендует следующие средства для лечения анемии.

- **Береза (листья)** — 1 часть, **крапива (листья)** — 1 часть. 2 ст. ложки сбора заливают 1,5 стаканами кипятка, настаивают 1 час, процеживают и добавляют 1/3 стакана свекольного сока. Пьют в течение дня в три-четыре приема за 20 минут до еды. Курс лечения — 8 недель.
- **Горечавка желтая (корни)** — 1 ч. ложка, **золототысячник (трава)** — 1 ч. ложка, **тысячелистник (трава)** — 1 ч. ложка. Смесь заливают 3 стаканами сырой воды, кипятят 7-10 минут и процеживают. Выпивают дозу равномерно в течение дня.
- **Зверобой (трава)** — 3 ст. ложки, **яснотка белая (цветы)** — 2 ст. ложки, **ежевика (листья)** — 2 ст. ложки. Смесь измельчают и кипятят на медленном огне 3 часа в 1 л воды. Отвар выпивают горячим в течение дня по 1 стакану до еды.
- **Рябина красная (плоды)** - 2 ч. ложки заливают 2 стаканами кипятка, настаивают 1час, процеживают. Выпивают в три - четыре приема в течение дня.


Медуница

- 2 ст. ложки **медуницы** заваривают 2 стаканами кипятка, настаивают 2 часа, принимают по полстакана 3-4 раза в день. Можно пить продолжительное время, так как медуница в указанных дозах абсолютно безвредна.
- **Шиповник (плоды)** - 5 ст. ложек измельченных плодов заливают 1 л воды, кипятят 10 минут, настаивают ночь и процеживают. Настой пьют в течение дня как чай.
- Смешать в равных частях по объему сок

моркови, черной редьки, красной свеклы. Поставить в закрытой посуде в горячую духовку на 3 часа для томления. Принимать при анемии по 1-2 ст. ложки 3 раза в день перед едой в течение 3 месяцев.

Трава звездчатки средней (мокрицы). 2 ст. ложки травы настаивают в 0,5 л кипятка 1 час. Процеживают и добавляют по вкусу мед. Прием - по 1/2 - 1 стакану 3-4 раза в день за 1 час до еды.

ЧТОБЫ УСИЛИЯ НЕ ПРОПАЛИ ДАРОМ

Без правильного питания ваши усилия в борьбе с анемией могут, в конце концов, не дать результата. Вот перечень продуктов, который поможет вам сбалансировать количество потребляемого железа.

Ешьте постное мясо. Мясо - основной источник железа. Фактически железо, усваиваемое лучше всего, найдено только в продуктах животного происхождения. Порция филе весом в 170 г даст вам, к примеру, 6 мг железа.

Употребляйте овощи и блюда из круп вместе с постным мясом. Многие зерновые и овощи являются хорошими источниками железа. Хотя организм усваивает только небольшой процент этого микроэлемента, употребление таких продуктов одновременно с мясом может способствовать лучшему усвоению железа.

Ешьте богатые железом бобовые. Сухие фасоль и горох - хорошие источники железа, включайте их в рацион. Если есть их с нежирным мясом, это также способствует лучшему усвоению содержащегося в них железа.

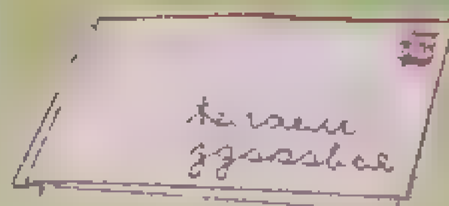
Учитывайте эффект кальция. Большое количество кальция и фосфора, содержащихся в молоке и сыре, может несколько препятствовать поглощению железа. Если вы употребляете и препараты железа, и препараты кальция, принимайте их в разное время.

Сочетайте пищу, богатую железом, с пищей с высоким содержанием витамина С. Витамин С улучшает усвоение железа, содержащегося в овощах, крупах, фруктах и орехах. Если вместе с богатой железом едой вы будете выпивать стакан апельсинового сока, количество усвоенного железа может более чем удвоиться.

Не пейте чай или кофе сразу после еды. И не вымывайте препараты железа большим количеством кофе. Танин в этих напитках связывает железо, не давая ему поглощаться.

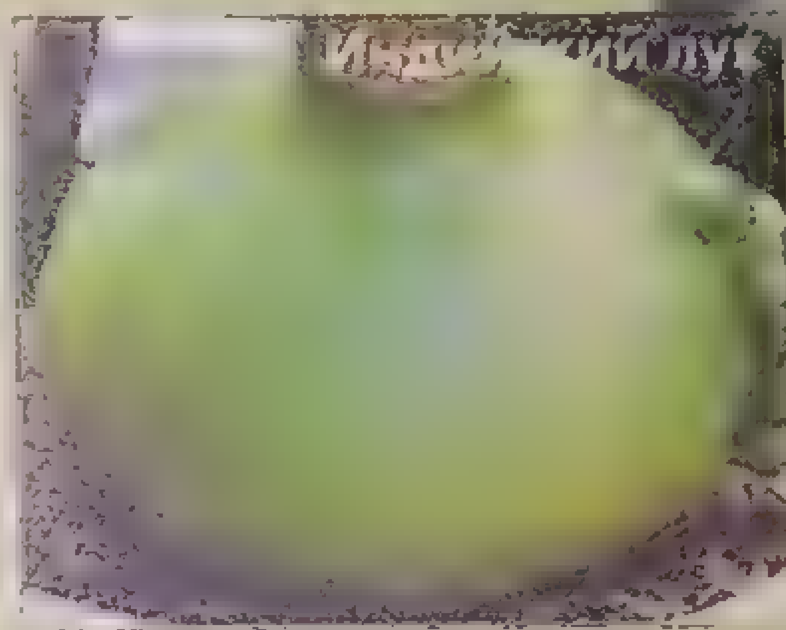
При анемии рекомендуется включать в диету айву, арбуз, бананы, гранат, виноград, вишню, землянику, кизил, крыжовник, малину, морковь, плоды тутового дерева (шелковицы), рябину, свеклу, тыкву, чеснок, яблоки.

РАССКАЗ О ТОМ, КАК Я РАДИКУЛИТ ЛЕЧИЛ



Здравствуйте, редакция моей любимой газеты! Хочу вам рассказать историю из своей жизни – если и не напечатаете ее, так хоть, может, сами узнаете что-то новенькое. Вдруг кто из вас тоже радикулитом мучается, как и я, – тогда вам от моего письма будет реальная польза. Но давайте обо всем по порядку напишу.

До 42 лет я жил, не зная никаких проблем со здоровьем. За всю жизнь ни одной таблетки не выпил. А три года назад случай вышел: перекрывали мы с братом крышу материнского дома – мама у нас в деревне живет. И надо же - угораздило меня после тяжелой работы, потного, присесть на сквознячке отдохнуть. Дело-то было летом, поэтому сразу я ничего не почувствовал. Но на следующее утро с кровати еле сполз: так меня радикулит «прихватил». С тех пор и пошло: чуть что – тяжесть поднял или, скажем, пару соток огорода вскопал – на другой день с приступом сваливаюсь. Не мужик стал, а размазня. Обидно!..



Какое только лечение на мне не испытывали... Мама теплый кирпич прикладывала, брат Михаил - мешочек с горячей солью, жена – припарки разные. Все опыты проводились непосредственно на моей многострадальной спине. Не спорю, каждое средство по-своему помогало, но ненадолго. Да и процедуры эти надо было несколько дней повторять, чтобы хоть какое-то улучшение наступало. Разуверился я в своих «докторах» и стал пробовать лечиться самостоятельно. Нашел в одной деревне пасечника, поехал к нему лечиться укусами пчел. Но и здесь неудача постигла. Оказалось, что у меня аллергия на пчелиный яд. Вот такая незадача.

От одной старушки я получил еще совет. Она предложила мне обматываться шерстяным платком и так ходить. Конечно, зимой, под толстым свитером, это еще можно проделывать, а летом? Засмеют! А ведь радикулит чаще всего меня прихватывает именно летом. Поясница-то в жару ничем не защищена, а вспотеть – проще простого.

Так промучился я года три. Все перепробовал, а радикулит не сдается. Я даже приспособился к нему как-то, попривык. Но до чего же болезнь эта коварная! Вроде уже и нет его, и хожу веселее... Вдруг как даст приступ - хоть криком кричи. И опять чувствую себя инвалидом.

Вот и рассказал я вам, каково мне было все эти три года. А сейчас расскажу, как нашел средство, которое теперь меня от приступа спасает. Был я как-то в одном доме, помогал людям старые водопроводные трубы менять на новые. А у них в кухне, на подоконнике, индийский лук рос. Название мне



хозяйка сказала, когда увидела, как я разглядываю это интересное растение. А еще она рассказала, что индийский лук – прекрасное средство от радикулита. У нее, мол, сильные приступы бывают, так она только с его помощью и спасается. Тут уж и я признался, что от той же болезни мучаюсь. Отдала мне добрая женщина одно из растений целиком, прямо в горшке, и объяснила, как лечиться.

Теперь, благодаря индийскому луку, мои приступы проходят моментально. А лечусь я так. Отрезаю от растения кусочек листа 10-15 см длиной, измельчаю ножом на доске вместе со стрелкой, - быстро, чтобы засохнуть не успел. Потом выделившийся сок сливаю с доски в ладонь и втираю его в поясницу, прямо в чистую сухую кожу. Ни до, ни после не нужны никакие мази и кремы. Чудо-лекарство само справляется. Пока сок впитывается, кожу покалывает, но зато минут через 15-20 проходит даже самая сильная боль.

После этой немудреной процедуры я надолго забываю про больную спину. Да и приступы стали случаться все реже. А самое главное - лечиться долго не надо. Одного раза достаточно.

Н. П. Т., г. Тула

ПОЛАКОМИМСЯ ДЫНЬКОЙ?

На Востоке говорят: «Дыня делает волосы блестящими, глаза молодыми, губы свежими, а желания сильными».

Сентябрь - время сочных, сладких, ароматных дынь. Отношение диетологов (как и народных целителей) к их употреблению неоднозначно. Пожалуй, это наиболее сложный для усвоения продукт из существующих на Земле. Тем не менее, нежная подружка арбуза по праву гордится массой полезных свойств.



ЗАГЛЯНЕМ В ПРОШЛОЕ

Благодаря многочисленным находкам археологов известно, что культура дыни существует на нашей планете уже многие тысячи лет. Специалисты полагают, что дыня является потомком многолетних лесных лиан третичного или даже мелового периода. Поэты Древнего Востока воспевали это растение в своих произведениях, мусульмане считали его священным. А вот в Европе, куда дыня попала под названием «мело-помо» из Малой и Средней Азии, к ней относились более прозаически, рассматривая просто как не лишенное приятного вкуса блюдо.

В Московском государстве дыня появилась, по-видимому, в XVI веке, сначала только при царском дворе. Однако простой народ упорно учился выращивать капризную чужеземку, и благодаря труду искусных огородников дыня стала вызревать во многих районах нашей страны.

ВСЕХ ИЗЛЕЧИТ, ИСЦЕЛИТ...

Дыня издавна известна как растение-целитель. Еще древние арабы готовили из семян дыни пластыри для ускорения созревания нарывов, а знаменитые врачи Парацельс, Диоскорид и Плиний Старший рекомендовали дыню для лечения различных заболеваний. В книге «Мудрость веков» читаем: «Дыня очищает, отрывает и выводит прилипшие густые материи, разжижает кровь, быстро усваивается, увлажняет мозг и весь организм, дает полноту телу, полезна при водянке и желтухе. Дыня гонит пот, мочу, способствует выведению камней из почек и мочевого пузыря».

- Большое содержание фолиевой кислоты в дыне способствует выделению серотонина, который оказывает успокаивающее действие и поднимает настроение. Витамин С обеспечивает иммунную защиту организма. Никотиновая кислота поддерживает деятельность сердца, контролирует содержание холестерина и участвует в выработке желудочного сока.
- Дыня - отличный поставщик воды, которая содержит самые лучшие микроэлементы. Это растение добывает воду из самых глубинных, подземных запасов и подает ее нам в восхитительно вкусном «фруктовом» виде. Поэтому дыня - прекрасное средство для омоложения организма.
- Мякоть дыни очень хорошо утоляет жажду, успокаивает нервную систему, полезна людям, перенесшим болезни печени, и тем, кто страдает старческими запорами. Также рекомендуется при стенокардии, тахикардии, атеросклерозе, ревматизме, подагре, гипертонии, туберкулезе, остеохондрозе, бессоннице, упадке сил, ожирении и геморрое.
- Народные целители советуют есть дыню при истощении и малокровии, т. к. в ней может содержаться до 18% сахаров. Также известна ее способность выводить камни из почек и мочевого пузыря. Для этого можно использовать и отвар дынных семян: 1 ст. л. измельченных семечек заливают 250 мл воды и варят 10 минут. Этот отвар - еще и хорошее косметическое средство. Им выводят пигментные пятна, веснушки и угри.

ВНИМАНИЕ! Дыня противопоказана при сахарном диабете и язвенной болезни желудка.

ЧИСТИМ КОНКРЕТНО...

Дынная диета замечательно очищает организм от шлаков. Попробуйте - вам понравится!

На завтрак съешьте 300-400 г очищенной мякоти дыни, а следующую трапезу (обед или второй завтрак) устройте не раньше, чем через три часа. Если утром дыни не хочется, съешьте 400 - 500 г этого деликатеса после обеда, рассчитав время так, чтобы до ужина оставалось еще три-четыре часа. Причем дыню нельзя запивать водой или есть вместе с ней еще что-нибудь. Кроме дыни, за сутки можно «скушать» еще 800 - 1000 ккал.

Придерживаясь дынной диеты, предназначенной для сладкоежек, можно сбросить до 2-3 килограммов за неделю, но дольше «сидеть на дынях» не рекомендуется. Ешьте дыню с осторожностью, потому что она, как и сырая капуста, обладает свойством слегка обжигать слизистые оболочки. Полностью зрелая дыня безопаснее, чем слегка зеленоватая.

...НО ЕДИМ ОТДЕЛЬНО

По теории раздельного питания, основоположником которой считается Герберт Шелтон, дыня не сочетается ни с одним продуктом, в том числе и с другими фруктами. Если дыня добавляется во фруктовый салат, его не стоит заправлять майонезом, простоквашей или сметаной, и дыни в нем должно быть совсем немного. Более того, когда вы едите дыню, ее нельзя запивать ничем, кроме небольшого количества белого вина. Характер у «королевы деликатесного стола» скверный, и если ее чем-то запить или заесть - вам обеспечен метеоризм, а иногда - и расстройство желудка.

Помните, что дынный десерт надо съесть хотя бы через 20 минут после основной трапезы или в качестве «аперитива» - но после дыни выждать не менее 20 - 30 минут, прежде чем съесть еще что-нибудь.

Римский император Клавдий Альбин, знаменитый своими гастрономическими подвигами, мог съесть за завтраком до десяти дынь. Но далеко не всем удалось безнаказанно лакомиться таким количеством сладких и нежных плодов. История зарегистрировала смерть от злоупотребления дынями многих людей, в том числе четырех императоров и даже папы Павла II. Французский король Генрих IV, жестоко страдая от неумеренного употребления дынь, потребовал от своего врача, чтобы тот... подал в суд на дыню. Не осмелившийся возражать своему владыке, придворный медик состряпал «обвинительное дело», выиграл процесс, и дыня была признана виновной в «оскорблении величества».

СТРАШНЕЕ ГРЕМУЧЕЙ ЗМЕИ...

Август-сентябрь – горячая пора для хозяек, которые любят домашнее консервирование. Во всех кухнях нашей необъятной родины работа в буквальном смысле кипит: урожай моется, режется, варится, парится... А все для чего? Чтобы холодным зимним вечером полакомиться кусочком лета, заключенным в стеклянную тару.

Но многие из нас забывают о том, что в консервах собственного приготовления может затаиться бактерия, способная испортить «праздник желудка».

ВРАГ У ВОРОТ

Бактерия эта, попадая в организм человека, вызвает тяжелую инфекционную болезнь - **ботулизм**. Яд, который выделяет злостный микроб, во много раз сильнее яда гремучей змеи! Процент смертности от ботулизма очень высок. Чаще всего смерть наступает от удушья (из-за паралича дыхательной мускулатуры).

Возбудитель ботулизма широко распространен в природе. Его споры вольготно себя чувствуют в кишечнике различных животных - как диких, так и домашних, - а также рыб и водоплавающих птиц. Но главное место их обитания - почва. Поэтому микроорганизм может попасть на овощ прямо с грядки. **Внимание!** Микроб опасен только в том случае, если он долгое время находился без доступа воздуха, а облюбованный им продукт не прошел достаточной температурной обработки. Вот почему консервы в герметичной таре, а также копченые и вяленые мясные и рыбные изделия могут стать причиной отравления.

ОСТАТЬСЯ В ЖИВЫХ...

Чтобы обезопасить себя и свою семью, не отказываясь от овощных, грибных, мясных и рыбных консервов, следует соблюдать следующие рекомендации:

- Лучше делать заготовки без герметизации посуды (то есть, не «под закатку») и добавлять в них побольше уксуса или лимонной кислоты
- Закрывайте только те продукты, которые требуют длительной термической обработки
- Стерилизуйте консервы как можно дольше. Кипячение при 100°С в течение 15 минут губительно для бактерии.
- Не употребляйте в пищу консервы со вздутыми крышками!!!
- Не покупайте консервы, особенно «домашние», с рук, у неизвестных рыночных бабулек
- Если вы - любитель полакомиться соленой рыбкой собственного приготовления, то начинайте ее обработку сразу же после улова: очистите рыбу от внутренностей и тщательно промойте проточной водой. После засолки храните продукт в холодном месте.

СРОЧНО К ВРАЧУ!

Как понять, что произошло отравление именно бактерией ботулизма? Помимо обычных симптомов - поноса, рвоты, болей в животе - нарушается острота зрения: появляются туман, двоение в глазах. Затем затрудняются речь и глотание, изменяется голос (осиплость, гнусавость). Температура при этом может быть нормальной или слегка повышенной, сознание сохранено. Больной жалуется на головокружение, нехватку воздуха, слабость, сухость во рту. Если на этой стадии не предпринимать никаких мер, то поражается нервная система, возникают парезы и параличи. Болезнь развивается очень быстро - в течение нескольких часов.

Что делать? При первых же симптомах подобного рода необходимо срочно вызвать «скорую помощь», сделать промывание желудка и направить пострадавшего в больницу. Ботулизм не заразен; иммунитет к нему не вырабатывается. Единственное лечение - введение противоботулинической сыворотки, нейтрализующей яд.



МОРЩИНАМ – БОЙ!

Воистину нет пределов людской изобретательности! Даже такой страшный яд, как токсин ботулизма, прогрессивное человечество умудрилось использовать себе на благо! И знаете как? Непосредственно и сознательно вводя его в организм! Делается это специалистами-косметологами во всем мире. Они таким образом борются с мимическими морщинками, которые многим знакомы не понаслышке. С помощью тончайшей иголки делают укол препарата под названием «ботокс» в конкретную мышцу лица или шеи, в результате чего она парализуется, а кожа над ней разглаживается. Что интересно, токсин не распространяется дальше этой мышцы и не оказывает никакого вредного воздействия на организм. Однако желающие омолодиться таким способом все равно сначала должны получить разрешение врача. Несмотря на то, что эффект этой процедуры недолог - всего 6-8 месяцев (затем приходится повторять), а стоимость довольно высока, к ваятелям красоты выстраиваются длинные очереди на добровольное «заражение».

ЧУДО-СТИРАЛЬНАЯ МАШИНКА НА ЛАДОНИ

ЛИДЕР ПРОДАЖ!



- Суперминиатюрная ультразвуковая машина, вес всего 200 г.
- Может перестирать горы белья в емкостях любого объема. При любой температуре воды! Бесшумно!
- Просто положите машинку в таз или ванну, наполненную бельём, и оно будет чистым!
- Ультразвук образует микропузырьки, которые выбивают грязь из волокон.
- Сверхэкономична: потребляет электроэнергии 3 Вт, что в 30 раз меньше, чем электролампочка, и в 300 раз меньше, чем любая стиральная машина!
- Обеспечивает высокое качество стирки без кипячения, без отбеливания, при пользовании только хозяйственным мылом или недорогим стиральным порошком, без механической деформации белья!
- Очищает ткань изнутри волокон, обновляя ее цвет.
- Любой степени загрязнённости, любую габаритную одежду (одеяло, зимнюю одежду)!
- Отправляясь в поездку, на дачу или в деревню - возьмите машинку с собой!

ЛЕТНЯЯ СКИДКА!

Заказать чудо-машину Вы можете по телефонам: 8(8332) 30-01-71, 31-04-63, или написав заявку по адресу: 610000, г. Киров, а/я 30, отдел 18.

Не имеет мировых аналогов. Одобрена к применению, не оказывает неблагоприятных воздействий. Качество продукции соответствует мировым стандартам.

СУПЕРАКЦИЯ!

**Цена с оплатой при получении на почте - 1490 руб.
При заказе от 2 шт. - цена 1390 руб. за шт.**

Товар сертифицирован. На правах рекламы

КАК Я СПРАВИЛАСЬ С ОСТЕОПОРОЗОМ

Когда мне стукнуло 60, я трижды за год ломала руку в одном и том же месте. Врачи мне сказали, что во время климакса, а особенно после него, сильно снижается содержание кальция в костях и развивается болезнь под названием остеопороз. Из-за этого остеопороза любое неосторожное движение может привести к перелому.

Мне посоветовали есть больше творога, йогурта, пить молока. Прописали и таблетки с кальцием. Но в медицинском журнале я прочитала, что большинство из них плохо усваиваются. А уж когда в ближайшей аптеке глянула на цены...

Выручила меня народная медицина. В том же журнале, где говорилось про таблетки, был напечатан рецепт для увеличения содержания кальция в организме. Мне он приглянулся своей простотой и дешевизной. Я попробовала полечиться этим составом раз, другой... Втянулась, и вот уж седьмой год, как позабыла о переломах. Да и суставы у меня теперь не «хрустят» и не «щелкают», как раньше, и ноги не болят, хоть и хожу пешком на дачу от автобусной остановки 4 км. Поэтому я советую это средство всем, кто столкнулся с такой болячкой.

Измельчите 10 лимонов вместе с кожурой. Скорлупу 5 сваренных яиц освободите от пленки и перемелите в порошок. Смешайте этот порошок с лимонами и поставьте на неделю для полного растворения скорлупы. Принимайте по 2 ст. ложки 3 раза в день в течение месяца. Лечиться надо 2 раза в год.

Венкина Е. Г., Воронежская обл.

СБОР ОТ АСТМЫ

Много лет мучаюсь от астмы, но, в конце концов, нашла средство, которое сделало приступы удушья редкими. Решила написать вам, чтобы поделиться с читателями рецептом этого сбора. Ведь для таких людей, как я, все средства хороши, лишь бы помогло.


Багульник

Для приготовления лекарства нужно смешать по 1 ст. ложке травы багульника, иссопа, полыни обыкновенной и высушенных, тщательно измельченных корней и корневищ пырея. Все это кладется в термос и заливается 1 л кипятка, настаивается ночь. Я пила этот настой в течение месяца, по 1/3 стакана 4 раза в день, за полчаса до еды. Потом делала перерыв 10 дней и снова продолжала лечение. Облегчение наступило через три курса. После этого я стала проводить лечение реже - лишь во время обострений.

Вахрушева А., г. Архангельск

ЛЕЧИМ ЯЗВУ ПО-ГРЕЧЕСКИ

Однажды, много лет назад, врачи поставили мне диагноз: язва желудка. Один старик, грек по нации, дал мне такой рецепт: 1 стакан майского меда (из акации) и 1 стакан сока алоэ смешать с 1 бутылкой красного сухого виноградного вина (0,75 л) и настаивать в течение 7 дней. Пить настойку 3 раза в день за полчаса до еды, сначала по 1 чайной ложке (в течение 2 недель), а затем по столовой. За полгода я провела 7 курсов лечения (1 бутылка настойки на 1 курс), делая между ними перерыв на 1 неделю. Кроме того, я строго соблюдала диету: не ела острого, копченого, соленого. Когда пошла к врачу - она меня не узнала. А язва прошла, и больше желудок меня не беспокоил.

Мастюкова В.И.
352500, Краснодарский край, г. Лабинск, ул. Революционная, д. 69.

РЕЦЕПТ ОТ ГЕМОТУРИИ

Поделюсь с читателями газеты рецептом лечения гемотурии - заболевания, при котором в моче появляется кровь из-за сильного воспаления почек. У меня вообще моча была красного цвета, со сгустками крови. Я лежал в больнице 15 дней, но полностью не излечился. Тогда пошел к травнику, у которого лечился знакомый тоже по поводу почек. Травник посоветовал такое средство.

Взять по 2 ст. ложки семян льна и конопли, неочищенных и порезанных тыквенных семечек, липового цвета, листьев ежевики, цветов бузины черной, травы зверобоя. Еще нужна 1 ст. ложка цветов ромашки. Все перемешать. На 0,5 л воды взять 4 ст. ложки смеси и варить 5-7 минут, потом дать настояться еще 30-40 мин, процедить и отжать. Пить по 1/2 стакана 4 раза в день за 1 час до еды.

После недельного лечения кровь из мочи пропала, цвет ее стал здоровый. Так что большое спасибо доброму человеку за ценный совет.

Рябов Н. К., г. Курск

БУДЕМ ЖИВЫ, ПОКА ЕСТЬ КРАПИВА

Мне недавно исполнилось 60 лет. Вроде бы еще сил много, но появились проблемы со здоровьем. Обнаружили аденому предстательной железы. Попробовал пролечиться лекарствами, которые везде рекламируют, но на мою пенсию их не накупишься. Если бы просто опухоль, то пускай бы была. Но кто страдал этой гадостью, тот знает, как мучительно по ночам бегать в туалет, не спать.

Мой приятель посоветовал мне такой рецепт: свежие корни крапивы пропустить через мясорубку. Сложить в стеклянную банку до верху, залить 40°-ным спиртом или водкой, чтобы покрыть траву. Настаивать 2 недели. Затем процедить, принимать в первую неделю по 30 капель настойки в день перед едой, а затем постепенно довести до 150 капель. Курс лечения длительный, около года. Уже через 2 месяца опухоль стала уменьшаться, а затем вообще исчезла.

Куликов Е.В., г. Смоленск

ВКУСНАЯ МИКСТУРА ОТ ЛАРИНГИТА

Ларингит - очень неприятное заболевание. Для его лечения врачи выписывают дорогостоящие таблетки и микстуры. Но я знаю, как избавиться от этой напасти очень простым и доступным способом. Приготовьте 1 стакан морковного сока и добавьте в него 2 ст. ложки меда. Принимайте такую микстуру по 1 ст. ложке 4-5 раз в день.

С помощью этого рецепта успешно лечатся все мои знакомые, недовольных нет. Медово-морковная микстура очень вкусная, даже детям она нравится. Поэтому рекомендую ее всем читателям любимой газеты. К тому же она помогает не только при ларингите, а еще при кашле, насморке и прочих простудных неприятностей.

Афонина М.Л., г. Пермь

СИЛА, ЧТО ГЕМОРРОЙ СРАЗИЛА

Мое средство лечит геморрой любого возраста и степени тяжести. А ведь эта болезнь очень распространенная. Теперь есть шанс позабыть о ней, излечившись раз и навсегда. А помогут вам корни стальника.


Стальник

1 ст. ложку измельченных корней заливают стаканом кипятка и варят на медленном огне (а лучше на водяной бане) 30 мин. Затем отвар процеживают, доливают кипяченой водой до первоначального объема и пьют по 1/2 стакана 3 раза в день до еды и на ночь перед сном. Курс лечения – 3 недели.

Емельянова А. О., г. Кострома

НАСЫПЬ МНЕ СОЛЬ НА РАНУ...

Этот способ лечения посоветовала мне подруга, которая долгое время работала в школьной столовой. Не один раз ей случалось обвариться кипятком, а лечилась она таким способом. Нужно в глубокую тарелку насыпать побольше поваренной соли и залить ее холодной водой (рассол должен быть настолько крутым, чтобы соль уже не растворялась, а лежала на дне). В этом рассоле обильно смочить матерчатую салфетку и наложить на обваренное место на 15-20 мин, пока не прекратится жжение. Затем дать обсохнуть, не смывая и не забинтовывая. После такой процедуры ожог быстро пройдет, не оставив не только боли, но даже волдырей.

Мне тоже пришлось однажды воспользоваться этим методом лечения. Совсем недавно я случайно задела провод, и электрический чайник с кипятком упал мне на ногу. Естественно, я сильно обварилась. Хорошо, что вовремя вспомнила о «соленом лечении». На ноге даже следа не осталось.

Шмараева И. С., г. Орел

ОТ ЭРОЗИИ – ВАННЫ ИЗ СЫВОРОТКИ

Хочу поделиться проверенным рецептом, который гарантированно помогает от эрозии шейки матки. Нужно взять теплое парное молоко, налить его в 3-литровую банку и поставить в теплое место - к вечеру получится простокваша. Эту простоквашу сильно нагреть, но до кипения не доводить. Снять с огня, дать постоять, чтобы поднялся творог. Снять творог (его можно кушать). Оставшуюся сыворотку процедить через чистую марлю и вылить в большой эмалированный таз. Температура сыворотки должна быть такой, чтобы не обжечься. Сесть в таз и сидеть, пока сыворотка не остынет. После этого надеть чистую пижаму - и в постель.

Курс лечения такой: 7 дней сывороточные ванны, 7 дней отдых. Так повторить три раза. Лучше проводить эти процедуры летом, потому что в квартире должно быть тепло.

Во время лечения воздерживайтесь от половых контактов. Наберитесь терпения - и вы здоровы.

Гуськова И. А., Орловская обл.

ЕСЛИ ВОСПАЛИЛАСЬ ПОДЖЕЛУДОЧНАЯ

От бабушки в наследство мне достался отличный рецепт для лечения поджелудочной железы. Меня он не раз выручал, так как поджелудочная - слабое место у всех в нашей семье. Она и у бабушки, и у мамы, и у меня болела. Так вот, при воспалении надо натереть на терке черную редьку вместе с кожурой (конечно, перед этим ее нужно тщательно вымыть щеткой). Из редьки отжать сок - понадобится 200 г. Смешать сок со 100 г темного гречишного меда и принимать эту смесь по 2 ст. ложки 3 раза в день перед едой. Курс лечения - 40 дней. Этот рецепт проверен не на одном поколении в нашей семье и всегда помогал безотказно.

Вицина Р.В., Воронежская обл.

ПРОВЕРЕНО НА СЕБЕ

Дорогая редакция, здравствуйте!

Я давно выписываю ваш журнал, и очень благодарна вам и читателям, которые делятся своими рецептами. Все журналы я храню и, конечно же, часто пользуюсь советами, которые вы публикуете. Я тоже хочу поделиться рецептами, которыми пользуюсь сама. У меня очень потеют ноги, и грибок меня мучил без конца. Никакие мази, примочки не помогали. Даже трудно было ходить. А сын услышал на работе рецепт и сказал мне. Нужно налить в тазик горячей воды, размылить хозяйственное мыло до пены, опустить туда ноги минут на 5 и, не вытирая, дать им обсохнуть. Только вода должна быть горячей, какую смогут выдержать ноги, или же просто из ковшика полейте на больные места. Делать эту процедуру нужно на ночь. Потом можно надеть хлопчатобумажные носки. Утром все будет в порядке.

И о герпесе. Как только появится сыпь, намазать ее любой зубной пастой. Результат не заставит себя ждать. Как видите, все очень просто.

Всем желаю здоровья!

Сероштан Зинаида Григорьевна
309675, Белгородская обл.,
Волоконовский р-н, с. Борисовка

СУШЕНИЦА РАК МАТКИ ИССУШИЛА

Моя лучшая подруга заболела раком матки несколько лет назад. Не надеясь на врачей, она разыскала травника и вылечилась с помощью его рецептов. Делала она вот что.

Вводила во влагалище тампоны, смоченные масляным настоем сушеницы топяной. Настой готовила так: измельчала 40 г травы сушеницы, смешивала со 100 мл оливкового масла, доводила до кипения. Лекарство готово.


Сушеница

Параллельно с тампонами подруга принимала настой из сбора трав: первоцвет весенний - 1 ст. ложка, тмин обыкновенный - 2 ст. ложки, тысячелистник обыкновенный - 1 ст. ложка, полынь горькая - 1 ст. ложка, корень лопуха большого - 1 ст. ложка, фиалка трехцветная - 2 ст. ложки, побеги ивы козьей - 2 ст. ложки, корень герани розовой - 1 ст. ложка, морозник белоцветный - 1 ст. ложка. Все измельчала и смешивала. 2 ст. ложки этого сбора заливала 1 л кипятка, кипятила 1 час, настаивала 1 час, процеживала и принимала по 1 ст. ложке 6 раз в день в течение одной недели, а затем оставшийся сбор принимала по 1 ст. ложке 3 раза в день до тех пор, пока сбор не закончился.

Иванисова Н., г. Курск

ОТ РЕДАКЦИИ. Данное лечение дает эффект лишь на начальной стадии болезни и должно контролироваться врачом.

УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!

Приглашаем вас к сотрудничеству. Если вы знаете способы и средства лечения каких-либо заболеваний, с которыми сами смогли справиться, обязательно напишите нам, чтобы мы могли опубликовать их на страницах нашей газеты. Советы, рецепты и просто добрые слова поддержки помогут и другим людям. Ваш опыт для кого-то может оказаться бесценным!

Адрес для писем: 308000, г. Белгород, Главпочтамт, а/я 11, редакция газеты «Желаем Здоровья».

ЛУКОВЫЙ ЧАЙ ОТ КАШЛЯ

Закипятить 1 л воды, опустить в нее мелко нарезанную луковицу величиной с куриное яйцо, плотно закрыть крышкой и кипятить 3 мин на медленном огне. Снять с огня, хорошо завернуть в полотенце, оставить на 30 мин. Отвар пить теплым по 1 стакану за 30 мин до еды. Кашель быстро проходит.

Мерденова Эльмира, 309664, Белгородская обл., Волоконовский р-н, с. Фощеватово

КАК Я БОРЮСЬ С ХОЛЕСТЕРИНОМ

Я вышел на пенсию и наконец-то занялся своим здоровьем. Оно у меня не очень хорошее: часто бывают про-


Иван-чай

блемы с желудком, побаливает сердце, скачет давление. Когда обращаюсь к врачу, то каждый раз в крови отмечают избыток холестерина. Говорят, именно из-за него у меня развиваются болезни. Врач посоветовал употреблять продукты с небольшим содержанием холестерина, и теперь я ем меньше яиц, мяса, масла. Но серьезного снижение уровня холестерина добился, употребляя специальный настой. Вот его рецепт.

Сделайте такой сбор из сухих трав: 5 ст. ложек иван-чая, 1 ст. ложка листьев березы, 2 ст. ложки зверобоя, 1 ст. ложка пустырника. 1 ст. ложку смеси надо залить 3 стаканами кипятка, настаивать 20 мин, процедить и принимать по 2-3 стакана в день вместо чая. Можно добавлять мед по вкусу.

У меня результат появился примерно на второй месяц приема настоя. Уровень холестерина в крови снизился.

Березовый сок, свежий или консервированный, тоже хорошо снижает уровень холестерина в крови. Пейте по 1 стакану 3 раза в день за полчаса до еды. Курс лечения 4-6 недель. После двухнедельного перерыва курс можно повторить.

Суворов Н.П., Курская обл., г. Курчатов

ЗАГОВОР ОТ МАСТИТА

Когда моему ребенку был месяц, случился у меня мастит. Поднялась температура, левая грудь стала твердой, как камень. А день был воскресный, и поликлиника не работала. Хорошо, что соседка – гинеколог оказалась дома. Она посоветовала как можно чаще сцеживать грудь, а после сцеживания ставить компрессы. А моя кума, мать двоих детей, дала заговор от мастита, уже проверенный на практике. Вот он.

«Грудница-грудница, красна девица, иди туда, где куры не ходят, где гуси не крякают, где красна девица косами не мает. Аминь. Аминь. Аминь».

Вот как я лечилась. При каждом сцеживании 3 раза читала заговор. После этого ставила полуспиртовой компресс. А в следующий раз - компресс из детской мочи. Ребенка больной грудью не кормила, а сцеженное молоко выливала. На следующее утро мастит прошел бесследно.

Москвина Е. И., г. Белгород

РЕЦЕПТ ОТ ПАРАЛИЧА

Когда моего брата в 12 лет парализовало из-за сильного испуга, мама лечила его корнем белой кувшинки. Корень этот очень толстый. Мама резала его на мелкие кусочки, набивала ими литровую банку, заливала это количество корней 3 литрами кипятка


Белая кувшинка

и ждала 2-3 часа, пока настоится. Затем делала брату ванны с этим настоем. Всего ванн было 10-15. После этого лечения брат полностью выздоровел, сейчас ему уже 68 лет, и за эти годы ни разу не появились признаки давней болезни.

Ванны с корнем кувшинки излечивают также ревматизм, заболевания суставов, все виды артритов.

Полянская В.А., Воронежская обл.

ТРАВЫ ВМЕСТО СКАЛЬПЕЛЯ

Вы, наверное, не раз видели у людей уродливые «косточки» на ногах. Вот и у меня была такая беда – деформированный сустав большого пальца. Проблема эта серьезная: мало того, что нормальную обувь невозможно подобрать, так еще и боли какие! А я по натуре человек очень застенчивый, даже на пляж стеснялась ходить - вдруг кто мои изуродо-


Марена красильная

ванные ноги увидит. Выход был один - к хирургу, но меня страх брал.

Знала я и о том, что у моей сестры такая же проблема. И вот как-то приехала я к ней в гости, а она и по дому, и в огороде босиком бегает, а на ногах никаких выступающих косточек! Я было решила, что отважилась она операцию сделать, тем более что сустав у нее не сильно был деформирован, и только на правой ноге. Но оказалось, что избавилась от подагры сестра с помощью народных средств - соседи посоветовали. Я, конечно, у нее рецепты эти попросила. Всего рецептов два: один для внутреннего применения, другой - наружный.

Внутрь надо принимать настой корней марены красильной: 1 ч. ложку измельченных корней залить 1 стаканом воды и кипятить на водяной бане 10 мин. Остудить и процедить. Пить по половине стакана утром и вечером, до еды. Совсем несложно и необременительно.

А вот наружное лекарство не такое простое. Нужно приготовить мазь из 1 ч. ложки бодяги, 1 ч. ложки сухой горчицы, 1 ч. ложки машинного масла и 2 ст. ложек скипидара. Распарить ноги, смазать этой смесью косточки, приложить сверху кусочек непромокаемой бумаги, закрепить ее, затем надеть шерстяные носки. Процедуру делать через день в течение 2 недель. Сделать 2-недельный перерыв и снова все повторить. К моему удивлению, боль прошла, а косточки уменьшились. Оказывается, травы могут иногда и скальпель заменить!

Никитина В., г. Вологда

[illegible]мощи прошу

Дорогая газета! Мне 13 лет. На руке у меня большой шрам. Из-за него я не могу нормально жить: ходить на речку, появляться на людях в одежде с коротким рукавом, заниматься на физкультуре. Прошу читателей и знахарей посоветовать мне что-нибудь от шрама Заранее благодарна!

Каменская Ирина
309050, Белгородская обл., Яковлевский р-н, с. Гостищево, ул. Калинина, д. 52

У меня киста на почках. Помогите избавиться от нее без операции. Я слышала, что есть люди, которые вылечились народными способами. Прошу, откликнетесь на мою беду.

Емельянова А. А., г. Челябинск

Уважаемая редакция, хочу через вашу газету обратиться к людям с просьбой о помощи. У меня полипы во влагалище, лечилась травами, но не помогло. Может, кто-то поделится своим способом исцеления от этой напасти? Буду очень признательна.

М. С., г. Чебоксары

Прошу откликнуться тех людей, которые знают, как лечить астму народными методами. Ребенку 15 лет, и он постоянно задыхается. Больно смотреть на его мучения. А началось все с бронхита. Помогите! Адрес в редакции.

Кузнецова Г. И., Курская обл.

ОТ РЕДАКЦИИ

Уважаемые читатели! Убедительно просим вас точно указывать диагноз. А также, пожалуйста, подписывайте письма и указывайте адрес, по которому мы сможем связаться с вами, если возникнут вопросы. По вашей просьбе мы не печатаем адреса и фамилии.

Ответ пишу

Ответ для Филиппо[illegible] Васильевны (№ 14, 2005г.)

Меджид Мадатович Сафаров, фитотерапевт, дает многократно проверенный и испытанный рецепт для лечения лимфосаркомы. Сразу предупредим: лечение длительное, нужно запастись терпением и желанием выздороветь. Но, если соблюдать все рекомендации, хороший результат гарантирован!

Главная составляющая комплексного лечения - [illegible]. Он готовится в несколько этапов.

1. Вишневый настой. Собрать вишни вместе с косточками (можно использовать свежемороженные), сложить в дубовую бочку или стеклянную емкость и держать в темном месте, в закрытом виде 5-8 дней. Когда вишни начнут бродить, хорошо их размягчить, отделить косточки и сложить все обратно в бочку вместе с косточками. Добавить сахарный сироп (сахар, нагретый - но не кипяченый! - на небольшом огне вместе с небольшим количеством вишневого сока) из расчета: на 3 кг вишни - 1 кг сахара. Бочку снова плотно закрыть, закутать в одеяло и оставить на 8 дней. По истечении этого срока содержимое хорошо процедить и отжать. Выжимки откинуть. Полученный сок настаивать 10 дней в дубовой бочке или стеклянном баллоне (на него надеть резиновую перчатку). Чтобы отделить сок от осадка, процедить несколько раз через марлю, сложенную в 3-4 слоя. Настой готов.

2. На 1 л настоя добавить:

1 стакан (200 г) семян черного винограда,

0,5 стакана молодых сосновых шишек размером до 5 см (желательно собранных в мае-июне),

100 г корня марены красильной,

2 ст. л. корня окопника лекарственного (костожима),

2 ст. л. корня подорожника большого,

1 ст. л. гвоздики (пряность),

1 ст. л. корицы.

Все компоненты измельчить в кофемолке или мясорубке до состояния муки, перемешать. Сложить в трехлитровую банку. Залить вишневым настоем. Настаивать 3 месяца, периодически встряхивая. В случае острой необходимости можно начинать принимать настой уже через 3 недели, но свои целебные силы в полной мере он приобретет только через четверть года.

3. Принимать по 1-2 ст. ложки 3 раза в день за 20 минут до еды, а за 10 минут до этого (за полчаса до еды) выпивать 1 ч. л. облепихового или оливкового масла. Чередовать 14-дневный курс приема настоя с таким же перерывом. Таким образом провести 3 курса, второй и третий курсы - под контролем врача. Повторять через каждые 3 месяца в течение 3-5 лет - по состоянию.

Кроме того, при таком диагнозе надо [illegible] свой организм пра-[illegible]

Обязательно раз в 2-3 дня есть винегрет с облепиховым, оливковым, кукурузным маслом (но не подсолнечным!). Рецепт салата: 1 столовая свекла средних размеров, 2 моркови, 1 головка репчатого лука. Эти овощи отварить и добавить 2 свежих, обязательно красных, сладких перца.

1 раз в день натощак (лучше всего - утром, за час до еды), выпивать сырое куриное яйцо. Можно подогреть его в теплой воде и посолить.

3 раза в день после еды пить по 1 стакану медовой воды (1 ст. л. меда на стакан некипяченой воды, лучше талой). Последний стакан желательно выпивать перед сном.

Полезно как можно чаще есть черную смородину, виноград с косточками (особенно темных сортов), арбуз, дыню, бананы, яблоки.

Желательно через день включать в меню отварную печень и костный мозг.

Еще несколько советов.

Избегать жары. Температура воздуха в помещении должна быть 16-18°C, спать рекомендуется тоже в прохладной комнате.

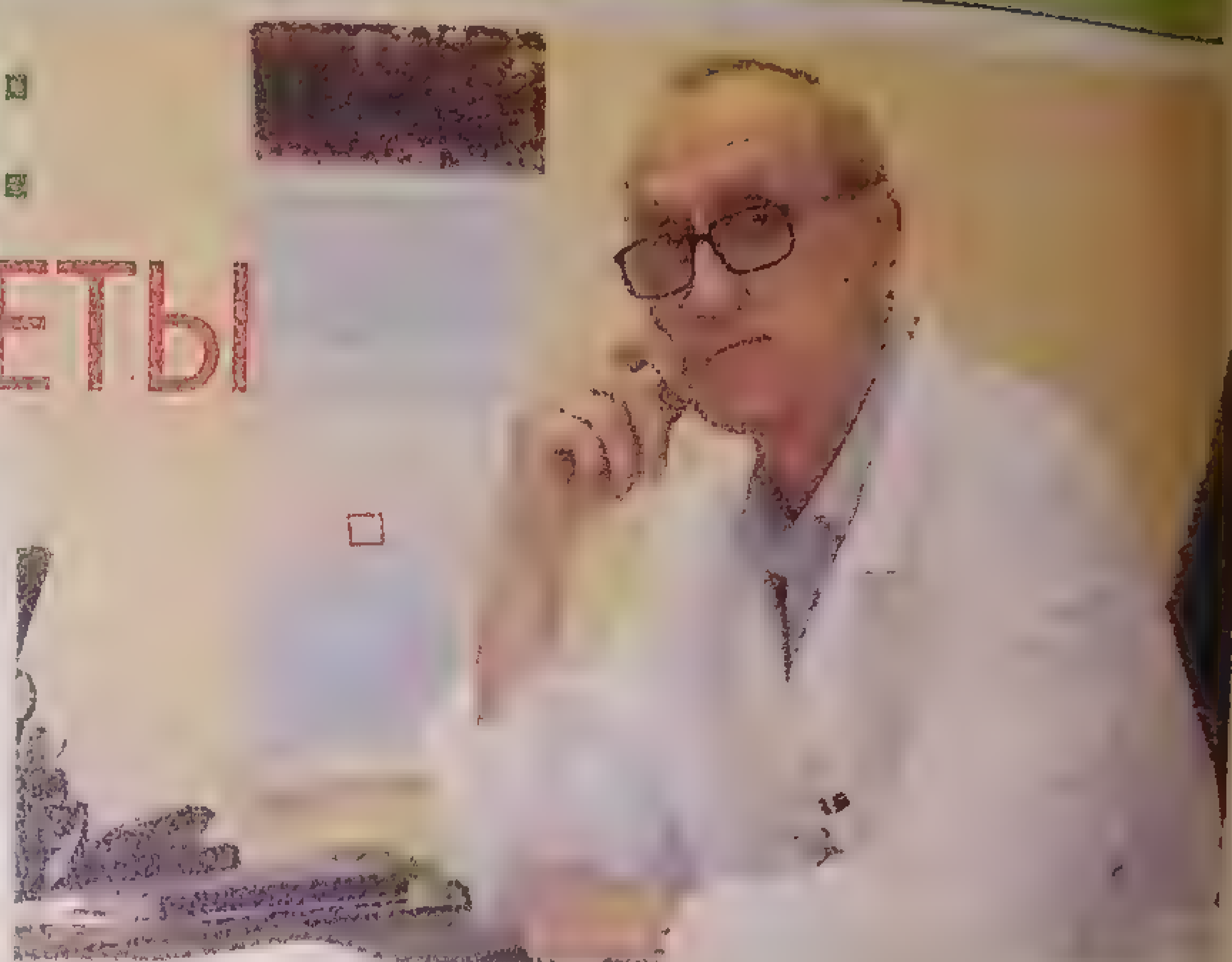
2-3 раза в день принимать холодный душ. Первая процедура должна длиться около 3 секунд, затем постепенно, в течение месяца, увеличивать продолжительность процедур до 1 минуты. Вытираться двумя полотенцами: одним вытереться насухо, а вторым растереть кожу докрасна.

Вечерний душ совмещать с 15-минутным уриномассажем (массировать себя собственной мочой), после чего лечь спать. Пить урину категорически запрещается!

Стараться избегать стрессов.

С вопросами обращайтесь по адресу: Белгородская обл., Белгородский р-он, с. Никольское, ул. 8 Марта, 18 Сафарову Меджиду Мадатовичу.

МАСТОПАТИЯ: ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ



Грудь – бесценное достояние каждой женщины. Это бесспорно. Вот почему важно знать, как вовремя выявить заболевание молочной железы и к кому обратиться за помощью в случае возникновения проблем. Об этом и о многом другом мы беседуем с ГОСТЕМ НОМЕРА – заведующим диспансерно-поликлиническим отделением Белгородского областного онкологического диспансера, врачом-онкологом высшей категории, отличником здравоохранения Валерием Викторовичем АСЕЕВЫМ.

– Как состояние молочной железы влияет на здоровье женщины?

– Многие девушки и женщины испытывают слабые боли в молочных железах на фоне обычных предменструальных симптомов. Связаны они с физиологическими и гормональными процессами, происходящими в организме в ходе менструального цикла, и у здоровой женщины по окончании менструации обычно стихают. Но если эти боли становятся сильнее и распространяются в область плеча, лопатки, подмышечной впадины, и при этом болезненно даже легкое прикосновение к груди, то женщина начинает беспокоиться, у нее появляются мысли о раке – кстати, в большинстве случаев необоснованные. В результате страдает, в первую очередь, нервная система: возникает раздражительность, нарушается сон, снижается работоспособность. Отсюда – проблемы и дома, и на работе. А если женщина переживает в одиночестве, не обращаясь за помощью к специалисту, то, помимо ухудшения «состояния здоровья» молочной железы, могут возникнуть и тяжелые нервные расстройства.

– Но если это не рак, то...?

– На самом деле, описанные симптомы чаще всего характеризуют начальную стадию мастопатии.

– Что же это такое?

– Мастопатия (другое название – фиброаденоматоз или, по определению Всемирной Организации Здравоохранения, «фиброзно-кистозная болезнь») – это самое распространенное доброкачественное заболевание молочной железы. По статистике, мастопатией в той или иной форме страдают около 60% женщин. К счастью, она не входит в число серьезных заболеваний, угрожающих жизни и трудоспособности. Однако опасность мастопатии заключается в том, что, во-первых, на ее фоне может – хоть и в небольшой части случаев – развиться рак, а во-вторых, некоторые формы этого заболевания очень трудно отличить от злокачественных новообразований без дополнительного обследования.

– Расскажите, пожалуйста, подробнее о формах этого заболевания.

– Различают две основные формы мастопатии – диффузную и узловую. Уже упоминавшиеся ранее симптомы (боли в молочных железах, отдающие в плечо, подмышку, под лопатку, болезненность при пальпации) характеризуют, как правило, начальную фазу диффузной формы. Обычно она встречаются у девушек и женщин в возрасте до 35 лет. Если на этой стадии заболевание не лечить, то развивается следующая фаза, для которой характерно появление пальпаторно определяемых, иногда болезненных, уплотнений, которые не исчезают после менструаций. Возможны и выделения из сосков. Они бывают разного цвета: от прозрачного до зеленовато-серого. Эти выделения не зависят от менструации, практически не исчезают, поэтому их следы можно увидеть на внутренней стороне нижнего белья. Другая форма мастопатии – узловая. Название ее говорит само за себя. Узелки разного размера и в разных количествах образуются, в основном, у женщин старше 35 лет. Они легко определяются на ощупь в положении стоя, а в положении лежа теряют границы, а иногда и вообще не прощупываются.

– Исключает ли одна форма другую?

– Не обязательно. Как правило, со временем диффузная форма, если ее не лечить, переходит в узловую. Бывает, что обе формы мастопатии развиваются параллельно.

– Из-за чего возникает это заболевание?

– Женская грудь, в силу своих физиологических особенностей, постоянно изменяется – в зависимости от фазы менструального цикла. Это связано с уровнем гормонов, которые вырабатываются яичниками, гипофизом, корой надпочечников, щитовидной железой. Любой гормональный «сдвиг», связанный с поражением этих органов, эхом отдается в молочных железах, увеличивая риск заболевания. Мастопатия – это своеобразная реакция молочной железы на дисгормональные процессы, происходящие в женском организме.

– Какие еще факторы повышают риск возникновения мастопатии?

– Все гинекологические заболевания (это главная причина почти в 80% случаев), в том числе и нарушения менструального цикла; выкидыши, аборты, преждевременные роды, бесплодие; заболевания печени и щитовидной железы. Кроме того, не будем забывать о психотравматических факторах – длительных стрессах, хронической усталости, нарушении режима сна и питания, сексуальных проблемах. Не последнюю роль играют и вредные привычки: курение, злоупотребление алкоголем.

– А какая связь между интересующим нас заболеванием и абортами?

– Самая прямая. Беременность запускает в организме женщины сложнейший механизм, запрограммированный на вынашивание плода, грудное вскармливание. Это сопровождается грандиозной гормональной перестройкой. Искусственное прерывание беременности подобно действию стоп-крана. Организм испытывает сильнейший стресс, в нем происходит очень серьезный гормональный сбой. В некоторых случаях гормональный баланс уже не подлежит восстановлению.

– В каком возрасте женщина больше всего рискует заболеть мастопатией?

– Чаще всего болеют женщины в возрасте от 30 до 50 лет. Но гормональные процессы начинаются у девочек подросткового возраста и

КСТАТИ... «О симптомах мастопатии должны знать не только женщины и онкологи-маммологи, но и все врачи общей лечебной сети. Мы неоднократно говорили об этом на медицинских конференциях. Все врачи проходят обучение методам ранней диагностики заболеваний молочной железы. Более того: гинекологи и терапевты ПРОСТО ОБЯЗАНЫ производить осмотр молочных желез у ВСЕХ пациенток, приходящих к ним на прием. В случае, если осмотр не производится, не нужно стесняться: просто попросите доктора об этом. Если все – и врачи, и пациенты – будут проявлять онкологическую настороженность (есть такой медицинский термин), то, выявив патологию на ранних стадиях, мы сохраним жизнь и здоровье многих больных».

В.В.Асеев

увеличиваются в глубокой менопаузе. Иными словами, риск заболевания не исключен ни в 16 лет, ни в 60. Более того, после климакса в несколько раз возрастает риск возникновения злокачественной патологии – и очень часто (почти в половине случаев) это происходит на фоне имевшейся ранее фиброзно-кистозной болезни.

- Как лучше лечить это заболевание: гормонами, фитопрепаратами, травами?

- Очень часто в средствах массовой информации рекламируют какие-то лекарственные препараты, предназначенные для лечения мастопатии. Препараты предлагают хорошие, но дело в том, что доза и назначение в каждом конкретном случае разные, а универсального средства от этой болезни – как и от любой другой - просто не существует. Кроме того, **нужно лечить не только саму мастопатию, но и причину, по которой она возникла**, - то есть лечение должно быть комплексным. Еще один очень важный момент. **Диагностикой и лечением мастопатии должны заниматься только специалисты - онкологи-маммологи.** Мы не сомневаемся в компетенции, скажем, гинекологов или терапевтов. Здесь дело в другом: и до, и в процессе лечения мастопатии надо очень внимательно наблюдать за ходом заболевания, чтобы вовремя заметить злокачественные изменения, если они произойдут. Не следует забывать и о том, что **лечение должно проводиться с учетом индивидуальных особенностей каждой пациентки.** Даже если клиническая картина у нескольких женщин одинакова, лечить их приходится по-разному. Например, одной мы назначим общеукрепляющую терапию (витамины А, С, Е) и успокоительные препараты – как правило, растительного происхождения, - и дадим рекомендации по питанию и контрацепции. Другой порекомендуем отвары или настои из сборов лекарственных трав (крапивы, тысячелистника, подорожника, зверобоя, шалфея, валерианы, кукурузных рылец и некоторых других) или гомеопатический препарат «Мастодинон». Третьей, возможно, понадобятся микродозы йода, «Кламин» (препарат на основе морских водорослей) и лекарства для улучшения работы печени типа «Эссенциале». Есть больные, которым, после исследования гормонального статуса, мы назначим гормональное лечение. А при некоторых формах мастопатии приходится делать операцию. Все зависит от сопутствующих заболеваний, состояния здоровья, возраста каждой конкретной пациентки.

- В каких случаях необходима операция? Могут ли при этом удалить грудь?

- При диффузной мастопатии такой вопрос даже не ставится. При узловых или кистозных формах удаляются только узлы или кисты. Сейчас даже при операциях по поводу рака груди хирурги стараются максимально сохранять ткань молочной железы.

- Насколько эффективны популярные методики самообследования молочных желез?

- Судите сами: примерно в 80% случаев патологию в молочных железах женщины выявляют самостоятельно, так как внимательно относятся к своему здоровью. Это не может не радовать.

- Как правильно проводить самодиагностику?

- Методика самообследования доступна и проста. Проводить его нужно раз в месяц, примерно в одно и то же число. Молодым женщинам лучше делать это через неделю после окончания менструации. Во многих источниках называют срок 2-3 дня, но в это время не у всех женщин еще проходит нагрубание молочных желез, связанное с месячными, и во время осмотра эти уплотнения часто принимаются за опухоль. Кроме того, каждая женщина должна ЕЖЕГОДНО обследоваться в специализированных кабинетах, у онколога-маммолога или гинеколога.

- В чем заключается работа врача-онколога-маммолога?

- В уточнении характера патологических процессов в молочной железе – если такие процессы имеются. Многие знают, что под маской мастопатии может скрываться опухоль как доброкачественного, так и злокачественного характера. Поэтому во многих случаях онколог назначает дополнительное обследование: маммографию, УЗИ молочной железы, пункцию уплотнений или узлов, анализ выделений из сосков.

- Что же такое маммография?

- Маммография - метод рентгенологического исследования молочной железы. С ее помощью можно выявить даже довольно небольшие (0,3-0,5 см в диаметре) патологические очаги.

- Чем УЗИ молочной железы отличается от маммографии?

- В отличие от маммографии, УЗИ – это неионизирующий метод диагностики. Говоря обычным языком, ультразвуковая диагностика не предполагает наличия каких-то излучений, которые, как ни крути, а вредны для человека. Поэтому УЗИ-диагностика, прежде всего, рекомендована молодым женщинам. Эффективность же обоих методов примерно одинакова - 92-95%.

- О чем еще нужно знать женщине, обратившейся к специалисту Вашего профиля?

- Для того чтобы назначить грамотное, сугубо индивидуальное и эффективное лечение каждой конкретной пациентке, онкологу-маммологу обязательно нужно знать, чем, помимо мастопатии, страдает больная. Поэтому в идеале женщина должна приходить к онкологу с медицинской картой, в которой имеются заключения лечащих врачей, у которых она наблюдается в обычной поликлинике (эндокринолога, невропатолога, терапевта). ОБЯЗАТЕЛЬНО нужно представить заключение гинеколога и общий анализ крови. И САМОЕ ГЛАВНОЕ. Все, кто страдает мастопатией, должны проходить специальное обследование РЕГУЛЯРНО, а не от случая к случаю, - это в интересах каждой женщины.

Беседовала Светлана Захарова

Фото на стр. 12 Константина Обухова

САМООБСЛЕДОВАНИЕ МОЛОЧНЫХ ЖЕЛЕЗ

1. Разденьтесь до пояса. Внимательно осмотрите молочные железы, стоя перед зеркалом с опущенными руками: сначала прямо, а затем - поворачиваясь вполоборота поочередно влево и вправо. Проделайте то же самое, заложив обе руки за голову. Обращайте внимание на все признаки асимметричности, усиление венозного рисунка, изменение цвета груди или околососкового кружка.

2. В положении стоя (затем лежа), подняв правую руку и заложив ее за голову, подушечками пальцев левой руки обследуйте правую грудь (рис.1):

- Начинайте осмотр с подмышечной области, далее двигаясь по спирали по направлению к соску (рис.2).
- Продолжите осмотр, двигаясь по вертикалям сверху вниз, начиная с внутренней стороны груди, до подмышечной впадины (рис. 3).
- Правой рукой обследуйте левую грудь по той же схеме.

3. **Срочно обратитесь к врачу, если Вы обнаружили (рис. 4):**

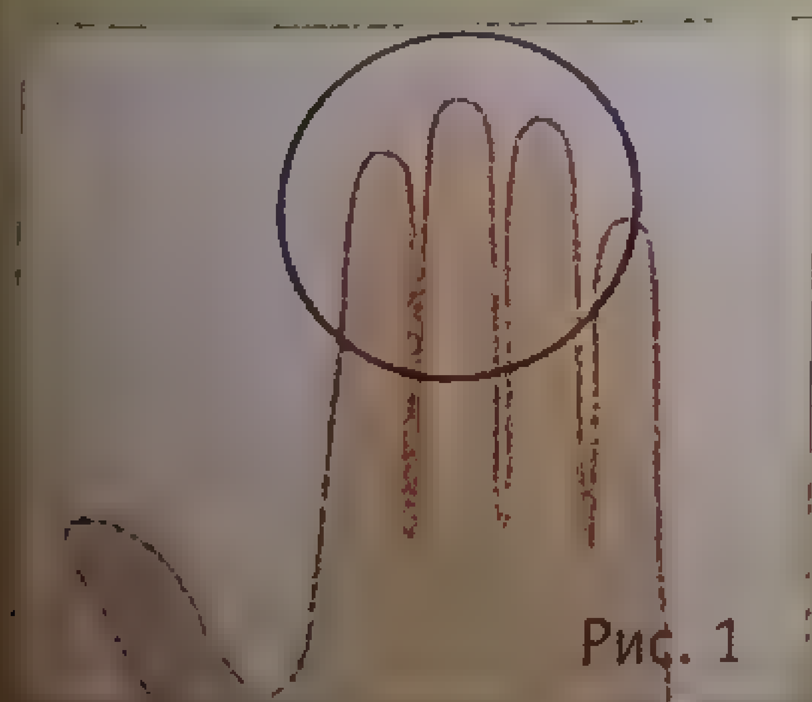
1) втянутость кожи или соска;

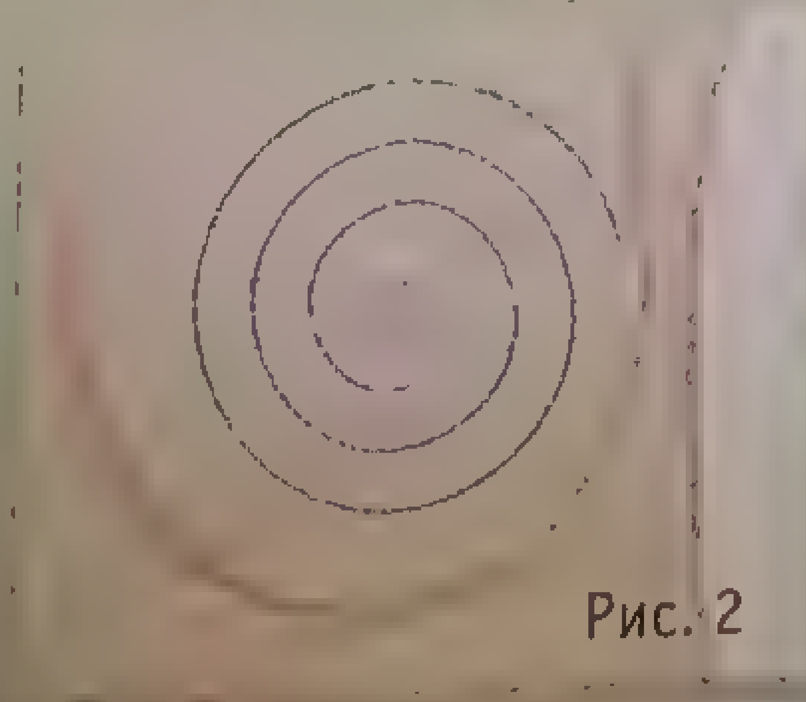
2) отечность кожи в виде «лимонной корки»;

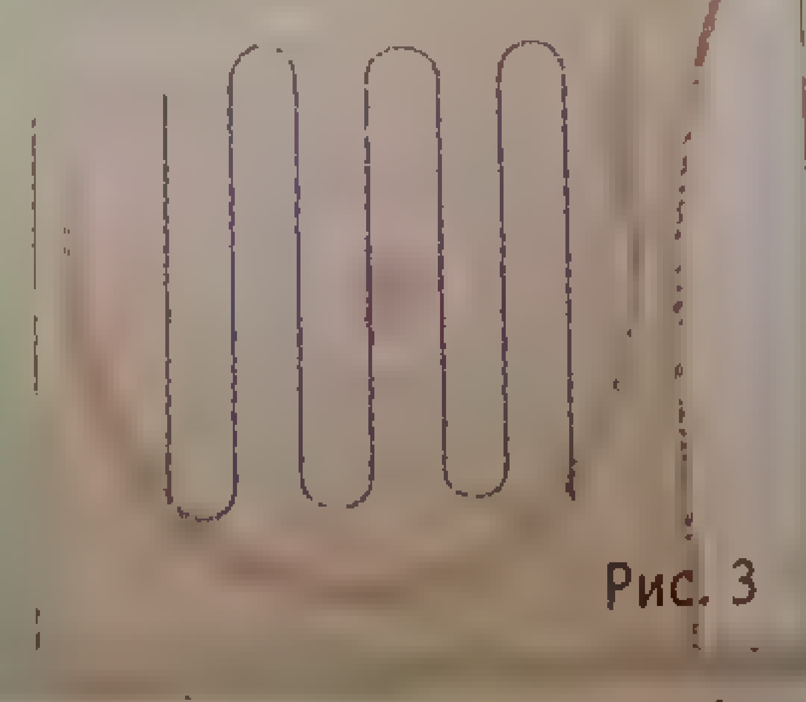
3) уплотнение в подмышечной области;

4) специфические выделения из соска;

5) любые изменения в молочной железе (узлы, опухоли).


Рис. 1


Рис. 2


Рис. 3

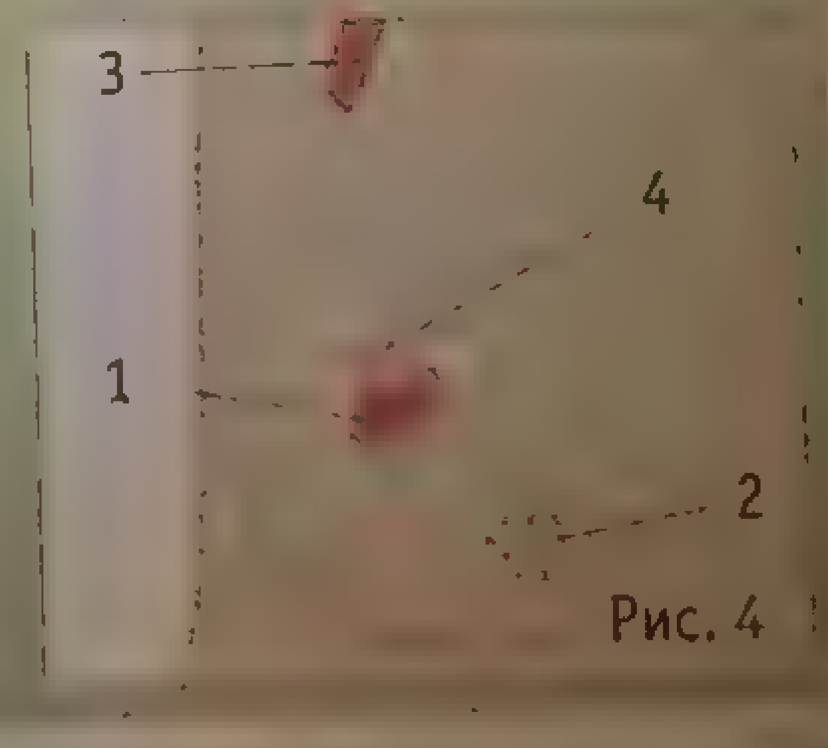


Рис. 4

ЧТОБЫ ДОЛГО НЕ БОЛЕТЬ, ПРИМЕНЯЙТЕ ЧАЩЕ МЕДЬ!

Медь – один из семи металлов, известных с глубокой древности. Период активного использования меди и сплавов на ее основе стал целой эпохой развития человечества и получил название «бронзовый век». И уже тогда люди знали о целебных свойствах этого металла.

[illegible]

Еще Аристотель писал, что прикладывание меди к ушибу предупреждает синяк, что медь лечит отечность, и что при лечении язв следует прикладывать к ним медные пластины. В Древней Греции медь применяли для лечения глухоты и при воспалении миндалин. Легендарный Авиценна рекомендовал накладывать медные пластины на гнойные раны. В Индии медным порошком лечили болезни кожи и глаз. А в Сирии и Египте до сих пор существует обычай надевать медные браслеты на руки и ноги грудных младенцев до появления у них первого зуба. Во Франции и в наше время лечат медью расстройства слуха.

Научные исследования бактерицидных и лечебных свойств меди начались только во второй половине XIX века. В Париже во время опустошительной эпидемии холеры в 1832 году происходили странные вещи: некоторые кварталы оказывались совершенно не затронутыми страшным недугом, хотя в других люди гибли, как мухи. Первым обратил внимание на эту особенность доктор Бюрк. Он пришел к выводу, что, при прочих равных условиях, уцелевшие кварталы располагались рядом со складами меди. Вооруженный этими знаниями, Бюрк хорошо подготовился к следующей эпидемии, которая произошла двадцать лет спустя. Врач давал больным и здоровым людям препараты с мелко натертым порошком меди, велел закреплять на теле медные пластины и монеты. Именно так были спасены от смерти тысячи людей.

О ПОЛЬЗЕ МЕДИ СНАРУЖИ...

Установить, полезно ли именно вам лечение медью, оказывается, можно даже без какой-либо диагностической аппаратуры - нужна лишь медная монета. Стоит приложить медный диск или монету к больному органу, как возникнет так называемый симптом «сцепления» (медную вещицу буквально притянет, словно магнитом). Например, «сцепление» медного диска с поверхностью кожи перед ушной раковиной и за ней говорит о развившемся отите.

Для лечения медью можно использовать 2-3-5-копеечные монеты СССР выпуска до 1961 года. Для того чтобы монета была более «чувствительной», перед применением ее следует прокипятить в солевом растворе (чайная ложка поваренной соли на стакан воды) в течение 5-10 минут, а потом тщательно промыть проточной водой и обсушить.

Если медный диск легко удерживается, а окраска кожи под ним постепенно меняется, значит, медь излечивает заболевание. Если притяжения нет, то лечение пользы не принесет. Бывает и так, что на одном участке тела сцепление хорошее, а на другом - нет. Значит, к этому месту прикладывать медь не нужно. Если монета (или диск) сцепляется с кожей, носить ее следует в течение 10 дней, зафиксировав пластырем и не снимая на ночь.

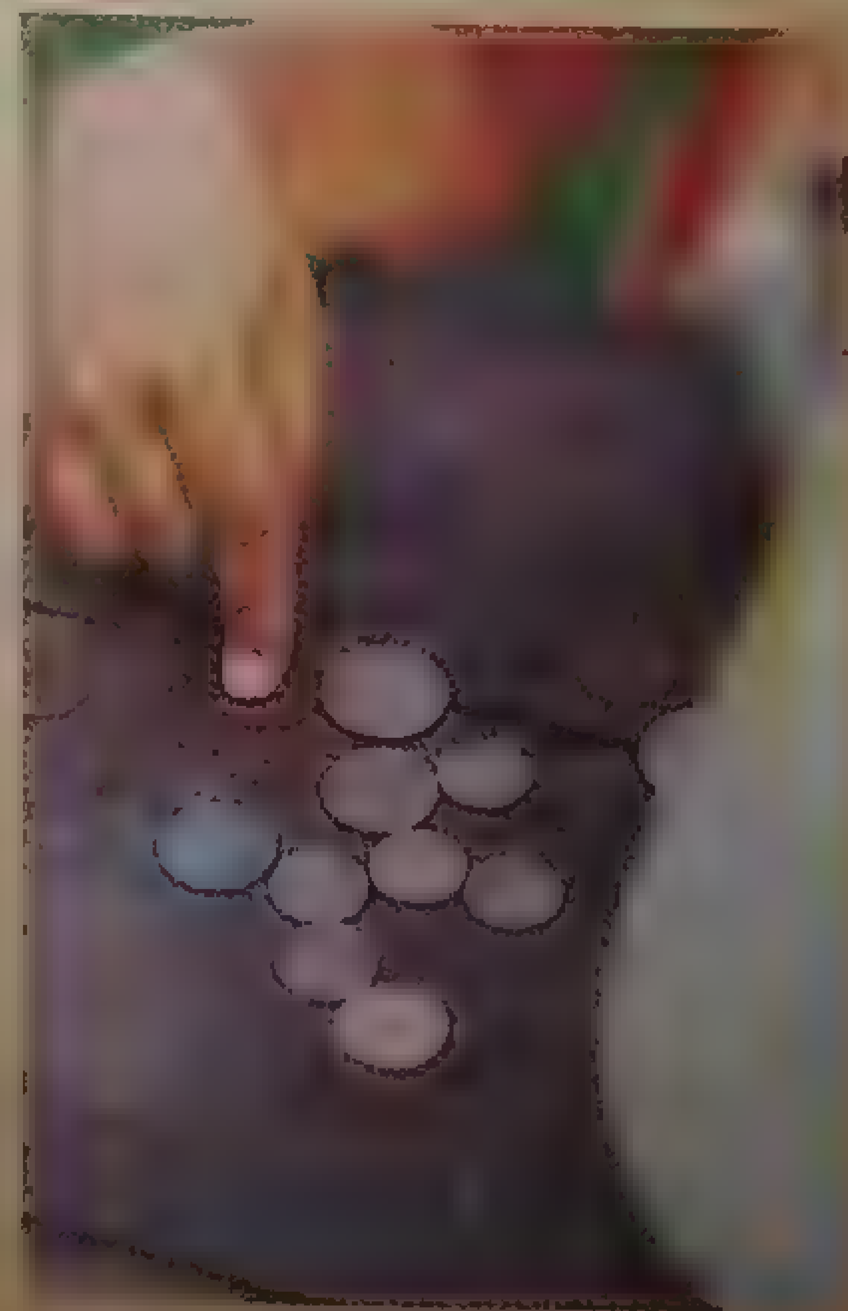
Интересно, что симптом «сцепления» исчезает только после стойкого клинического выздоровления. Поэтому медный диск может служить и средством контроля, позволяющим объективно судить об окончательном выздоровлении после болезни.

С эффективностью металлотерапии согласны даже врачи официальной медицины.

...И ВНУТРИ

В организме человека содержится ничтожное количество меди, но нарушение медного баланса может привести к развитию тяжких заболеваний. А все потому, что медь участвует в обменных процессах и в кроветворении, усиливает перенос накопленного железа в костный мозг. При дефиците меди развивается анемия, нарушается процесс образования костей и образование соединительной ткани. Недостаток меди отрицательно влияет на умственную и физическую активность. У детей дефицит меди может привести к задержке развития, гипотонии. Часто при нехватке этого микроэлемента изменяется цвет кожи: она становится необычно бледной. Кроме детей, особенно нуждаются в меди беременные женщины и люди пожилого возраста.

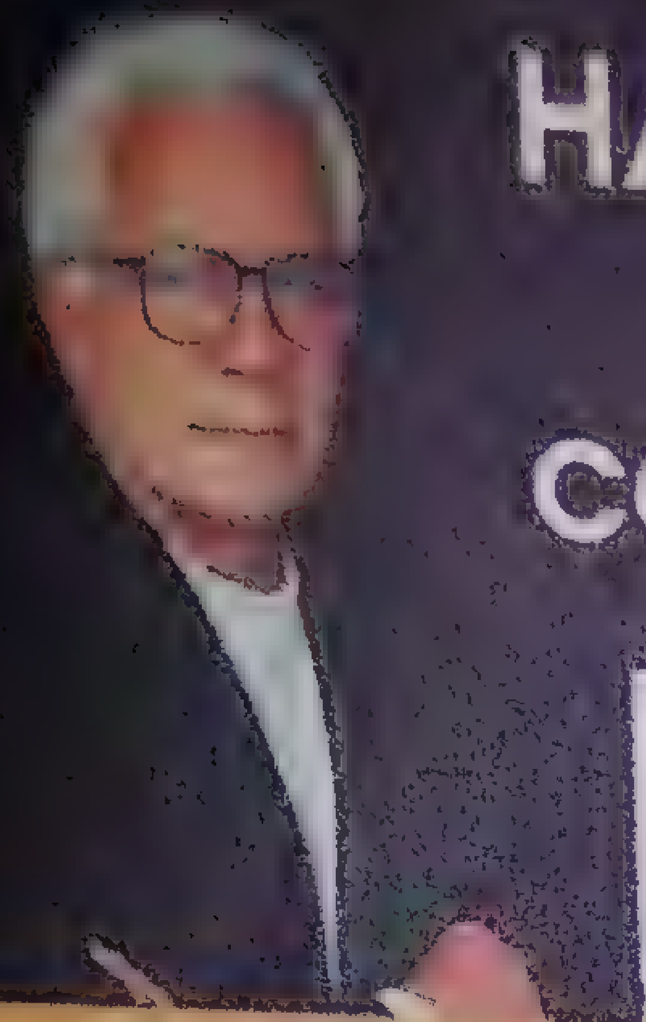
Сейчас препараты меди применяются - кстати, на вполне научной основе - при лечении радикулитов, полиартритов, миозитов, долго не заживающих гнойных ран, ангин.



МЕДНАЯ ВОДА

Медная вода, как и твердая медь, обладает лечебным эффектом. Приготовить ее можно таким способом: взять около 10 г чистой меди. Медную пластину или монеты хорошенько обработать наждаком, чтобы убрать окислы, и прокалить на сковородке. Затем опустить в дистиллированную воду (достаточно 1,5 л) и кипятить минут пятнадцать. Лечение медной водой заметно облегчает состояние при многих болезнях.

- От артрита помогает такой компресс: повязку, смоченную в медной воде, надо прикладывать к больным местам и держать 3-4 часа. Курс лечения зависит от самочувствия.
- При болезнях печени и ожирении пейте по чайной ложке медной воды 3 раза в день перед едой в течение месяца.
- Больным сахарным диабетом рекомендуется пить по 2-3 столовые ложки воды ежедневно перед едой в течение месяца. За год надо провести несколько курсов лечения.



НАУЧНАЯ ЛАБОРАТОРИЯ ИВ ПОНРУА поможет вам похудеть со скоростью 1 кг в день и более...

Мы разработали для вас новый эффективный курс сжигания жира – «AV 5-5-5»* – одно из самых уникальных средств в мире.

Результат гарантирован! Это доказано!

Скоро появится в аптеках... А вы можете попробовать уже сегодня!

УНИКАЛЬНОЕ ОТКРЫТИЕ

ДАТА: **13 мая 2005 г.**
ОТ: **И. Понруа, руководителя Института биологических исследований ИВ ПОНРУА**
КОМУ: **Господину Сергею Голованову, доктору медицинских наук**

КОНФИДЕНЦИАЛЬНО

1 – НАУЧНО ДОКАЗАНО

Многочисленные научные исследования свидетельствуют о том, что бромелайн необычайно способствует систематической потере веса. Он помогает похудеть даже тем, кто невосприимчив к другим препаратам для похудения.

Пациенты получали ежедневно строго определенное количество препарата.

При этом привычный режим питания каждого желающего похудеть человека оставался прежним.

2 – РЕЗУЛЬТАТЫ

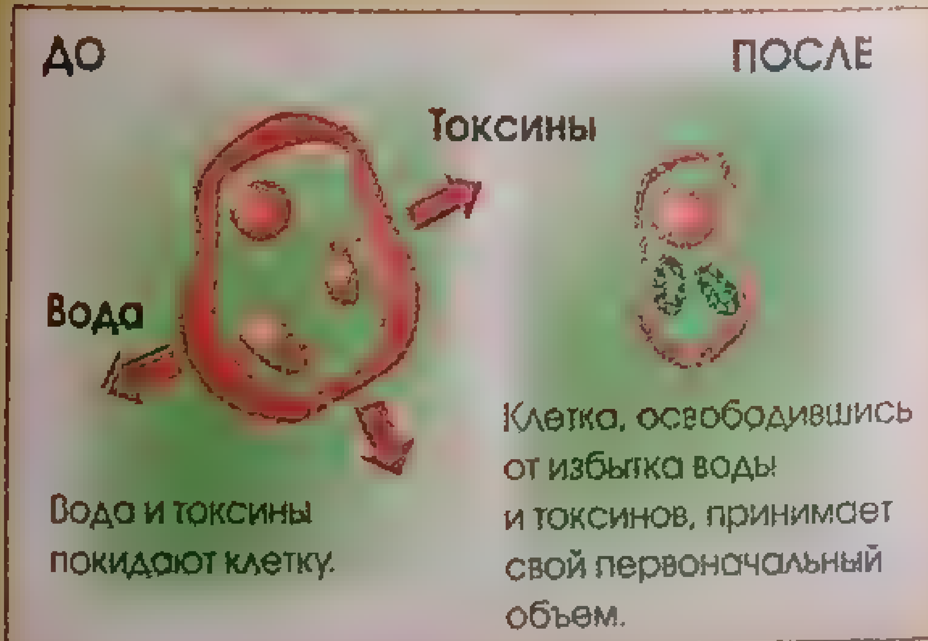
Потеря веса: 1,150 кг в день*

Примечания

Некоторые пациенты изначально имели более 40 кг лишнего веса.

Значительная потеря веса у этих людей с самого начала проходила равномерно.

Результат сохраняется надолго и повторное появление лишних килограммов не наблюдается.



3 – ВЫВОДЫ

Снижение веса подтверждено во всех случаях. Помимо того, что «AV 5-5-5» расщепляет жиры, он благотворно и органично влияет на обмен веществ, обеспечивая полный успех. Снижение веса гарантировано.

Многочисленные примеры подтвердили и признали действительными проведенные ранее научные исследования.

Снижение веса на 8,125 кг за 8 дней без каких-либо ограничений питания и побочных эффектов*. Таким образом, «AV 5-5-5» – эффективный и надежный курс, обеспечивающий долгосрочный эффект.

И. Понруа,
научный руководитель
г. Монтегю,
Франция

Сотрудникам научной лаборатории Ив Понруа удалось вывести уникальную формулу одного из самых быстрых, эффективных и надежных на сегодняшний день курсов для похудения. Это открытие может стать поворотным событием в вопросе снижения веса, так как оно способно изменить быстро и навсегда форму вашего тела так, словно вы сделали пластическую операцию.

НАУЧНАЯ ОСНОВА КУРСА «AV 5-5-5»



Уже давно известно, что бромелайн способствует расщеплению жиров и похудению. Научно доказано, что энзим бромелайна расщепляет жир в отношении 1:900, то есть 1 г энзима бромелайна сжигает 900 г жира! Однако лишь недавно было сделано революционное открытие, что действительно сильный эффект бромелайн оказывает в концентрированном виде. Наконец группе французских ученых удалось выделить это вещество полностью и, усилив его действие органическими кислотами и пектином, входящими в состав яблочного уксуса, создать высокоэффективный курс «AV 5-5-5»!

В ЧЕМ ЕГО ОСОБЕННОСТЬ?

Основное отличие курса «AV 5-5-5» от всех остальных средств для похудения заключается в том, что бромелайн и органические кислоты реально ускоряют обмен веществ и снижают аппетит. Выбрав этот курс, вы похудеете, даже если будете питаться как обычно, и нет необходимости заниматься изнурительными физическими упражнениями, принимать таблетки... Вы продолжаете худеть, пока не достигнете своего идеального веса. А после вам не составит труда его сохранить, потому что вы не меняли своих привычек питания.

Курс «AV 5-5-5» действует в 5 направлениях:

- Бромелайн, входящий в состав «AV 5-5-5», способствует поглощению жиров и немедленному выведению их из организма. Он расщепляет жиры, борется с целлюлитом, выводит лишнюю жидкость.
- Активные компоненты «AV 5-5-5» препятствуют появлению причин накопления лишнего веса. Органические кислоты стимулируют обмен веществ, калий благотворно влияет на кровообращение. Результаты невероятны: исчезают даже глубокие, «хронические» жировые отложения. Даже те, кто в течение нескольких лет не мог сбросить ни одного грамма, увидят, как легко и быстро они избавятся от ненавистных жировых отложений.
- «AV 5-5-5» окончательно стабилизирует ваш новый вес, благодаря действию входящих в его состав минеральных веществ и органических кислот, которые легко усваиваются вашим организмом. Вы больше не наберете лишних килограммов.
- «AV 5-5-5» состоит только из натуральных компонентов, которые обладают дренирующей способностью, выводят шлаки из клеток, придают бодрость и великолепную физическую форму.
- «AV 5-5-5» благотворно влияет на кожу и способствует ее подтягиванию по мере того, как уменьшается объем тела. Ваша кожа становится более упругой, эластичной и привлекательной.

ПОЧЕМУ БЫ НЕ ПОПРОБОВАТЬ И ВАМ?

Независимо от того, какое количество лишних килограммов вам хотелось бы сбросить, благодаря курсу **«AV 5-5-5»** вы с первого же дня начнете терять лишний вес! Уже в течение первых 24 часов после приема капсулы ее активные компоненты начнут выводить лишний жир из организма. Секрет успеха – в уникальной формуле, открытой французскими учеными. Вы сможете сами убедиться, насколько это эффективно!

100 % БЕСПЛАТНАЯ ГАРАНТИЯ

Вы сможете испытать курс «AV 5-5-5» бесплатно в течение 15 дней после получения посылки. Если в течение этого срока вы не будете удовлетворены результатом его действия, просто верните нам его, и мы незамедлительно возместим вам его стоимость без каких-либо условий.

Вы ничем не рискуете. Вы испытаете курс «AV 5-5-5», и он либо понравится вам, либо вы вернете его нам. Мы официально вам это гарантируем.

И в знак признательности за сотрудничество в тестировании этого курса, завоевавшего европейские рынки, вы также бесплатно получите новую программу похудения.

Итак, если вы действительно хотите терять 1 кг и более лишнего веса в течение 24 часов (вплоть до достижения идеального результата), выберите желаемый курс похудения, и он будет доставлен вам в кратчайшие сроки.

21,3 кг всего за 4 недели!

«Я сбросила 21,3 кг и полностью избавилась от целлюлита всего за 4 недели. Сейчас я с удовольствием ношу одежду, подчеркивающую мою новую фигуру!»

«Как ужасно было постоянно слышать от продавщиц: «Вам нужен 54–56 размер!» Возможно, некоторые женщины просто не обращают на это внимания, а для меня, наоборот, это стало настоящим наваждением! Когда я узнала от подруги о курсе «AV 5-5-5», я сразу же, без колебаний, решила его попробовать и нисколько об этом не жалею.

Лишние килограммы и целлюлит исчезали прямо на глазах! У меня было впечатление, что гигантская чудодейственная губка навсегда счистила эту ужасную "апельсиновую корку". Для меня это стало настоящим чудом!»

Сегодня в магазинах я с гордостью спрашиваю 46 размер. За это я благодарна своей подруге и, конечно же, курсу «AV 5-5-5».



Алла М. сбросила 21,3 кг за 4 недели!

(095) 755-95-80 НА ДОМ

КУПОН ЗАКАЗА КУРСА «AV 5-5-5» 100% ГАРАНТИЯ КАЧЕСТВА

Заполните разборчиво и отправьте ваш купон заказа по адресу: ООО «Русбьюти», 111402, Москва, а/я «КЛИНИКА ЗДОРОВЬЯ».

☐ **ДА,** я хочу окончательно и навсегда избавиться от лишних килограммов благодаря курсу «AV 5-5-5». Для этого мне достаточно заполнить этот купон заказа, отправить его по указанному адресу и произвести оплату заказа только после получения его на почте.



22.1745 061.35.1

Выберите желаемый курс похудения «AV-5-5-5»	Цена-открытие
☐ Курс, чтобы сбросить от 5 до 10 кг (СКИДКА 100 р.)	Вместо ~~698~~ р. **598 р.**
☐ Курс, чтобы сбросить от 10 до 15 кг (СКИДКА 200 р.)	Вместо ~~1047~~ р. **847 р.**
☐ Курс, чтобы сбросить свыше 15 кг (СКИДКА 300 р.)	Вместо ~~1396~~ р. **1096 р.**

Фамилия ...
Имя: ... Отчество: ...
Пол: ☐ м. ☐ ж. Дата рождения: число месяц год
Индекс
Адрес ...
Контактные телефоны дом (8) код номер телефона
моб. (8)

Дополнительная информация и заказ по телефону: (095) 755-95-80

Настоящее предложение действительно для жителей России старше 18 лет.

* Полученный зарегистрированный результат.
** Свид. госрег. № 77.99.25.3.У.4391.10.04 от 18.10.2004 г., 40 капсул по 575 мг. Биологически активная добавка к пище «Ананас и яблочный уксус» производства Лаборатории Ив Понруа, Франция – источник бромелайна и органических кислот. Не является лекарственным средством. Рекомендации по применению: взрослым по 1 капсуле 4 раза в день во время еды. Противопоказания: индивидуальная непереносимость компонентов БАД.

На правах рекламы

свои первоначальный объем.

...воды

...ие веса подтверждено во всех случаях. ...о того, что «AV 5-5-5» расщепляет жиры, ...лаготворно и органично влияет на обмен ...ств, обеспечивая полный успех. Снижение ...гарантировано.

...точисленные примеры подтвердили и признали ...ствительными проведенные ранее научные ...ледования.

...ижение веса на 8,125 кг за 8 дней без каких-либо ...раничений питания и побочных эффектов*. Таким ...бразом, «AV 5-5-5» — эффективный и надежный ...урс, обеспечивающий долгосрочный эффект.

И. Понруа,
научный руководитель
г. Монпелье,
Франция

* Наилучший зарегистрированный результат.
** Сан.-эпид. закл. №77.99.25.3.У.4391.10.04 от 18.10.2004. ...капсулы по 375 мг. Биологически активная добавка к пище «Аквика» ...источник серотонина производства Лаборатории Ив Понруа, Франция — источник серотонина и бромелайна. Не является лекарственным средством. Рекомендации по применению: взрослым по 1 капсуле 4 раза в день во время еды. Противопоказания: индивидуальная непереносимость компонентов БАД.

На правах рекламы

шать от продавщиц: «Вам нужен 54–56 размер!» Возможно, некоторые женщины просто не обращают на это внимания, а для меня, наоборот, это стало настоящим наваждением! Когда я узнала ...

Сегодня в магазинах я с гордостью спрашиваю 46 размер. За это я благодарна своей подруге и, конечно же, курсу «AV 5-5-5».

Алла М. сбросила 21,3 кг за 4 не...

(095) 755-95-80

100% ГАРАНТИЯ

КУПОН ЗАКАЗА КУРСА «AV 5-5-5»

Заполните разборчиво и отправьте ваш купон заказа по адресу: ООО «Русбьюти», 111402, Москва, а/я «ИЛИНИНА»

☐ **ДА,** я хочу окончательно и навсегда избавиться от лишних килограммов благодаря курсу «AV 5-5-5». Для этого мне достаточно заполнить этот купон заказа, отправить его по указанному адресу и произвести оплату заказа только после получения его на почте.

Выберите желаемый курс похудения «AV-5-5-5»	Цена-открытие
☐ Курс, чтобы сбросить от 5 до 10 кг — СКИДКА 100 р.	Вместо ~~698~~ р. **598 р.**
☐ Курс, чтобы сбросить от 10 до 15 кг — СКИДКА 200 р.	Вместо ~~1047~~ р. **847 р.**
☐ Курс, чтобы сбросить свыше 15 кг — СКИДКА 300 р.	Вместо ~~1396~~ р. **1096 р.**

Фамилия: .... Отчество: ...
Имя: .... Дата рождения: ...
Пол: ☐ м. ☐ ж.
Индекс: ...
Адрес: ....
Контактные телефоны: дом. ... моб. ...

Дополнительная информация и заказ по телефону: (095) 755-95-80

Настоящее предложение действительно для жителей России старше 18 лет.

ЧТО ЗА БУКВА ПЕРЕД НАМИ?..

Знаете ли вы, что среди множества женских фигур условно можно выделить всего лишь 4 типа? Причем любой тип фигуры напрямую зависит от количества вырабатываемых гормонов и обмена веществ? И, наконец, известно ли вам, что, если подобрать подходящую систему питания, можно отрегулировать работу внутренних желез, наладить обмен веществ и нормализовать вес?

Можно встретить разные названия типов фигур. Мы для простоты обозначим их буквами А, Н, Т и Х. Подойдите к зеркалу и взгляните на себя: на какую букву похожа ваша фигура?

ТИП А

Классическая женская фигура с узкими плечами и широкими, объемными ягодицами. Женщинам такого типа, как бы они ни старались, практически невозможно поправиться в верхней части тела, зато «нижний этаж» у них увеличивается очень легко, со всеми вытекающими отсюда проблемами (взять хотя бы пресловутый целлюлит).

А раз так, то нужно навеки забыть о всевозможных булочках, макаронах, масле, сливках, соусах и шоколаде. Вместо этого наполните меню овощами (особенно капустой). Не увлекайтесь соками, которые не дают чувства насыщения, но содержат сахар. Лучше заменить их живыми фруктами. Остерегайтесь продуктов, богатых крахмалом, но и не впадайте в крайности, потребляя только нежирную пищу. Если начнете ограничивать себя во всем, то останетесь голодной. «Обманывайте» свой желудок большими порциями низкокалорийных супов. Включайте в рацион приличное количество менее питательных продуктов. Вместо белого берите кусочек черного хлеба. Завтрак должен быть легким, а ужин ранним.

ТИП Н

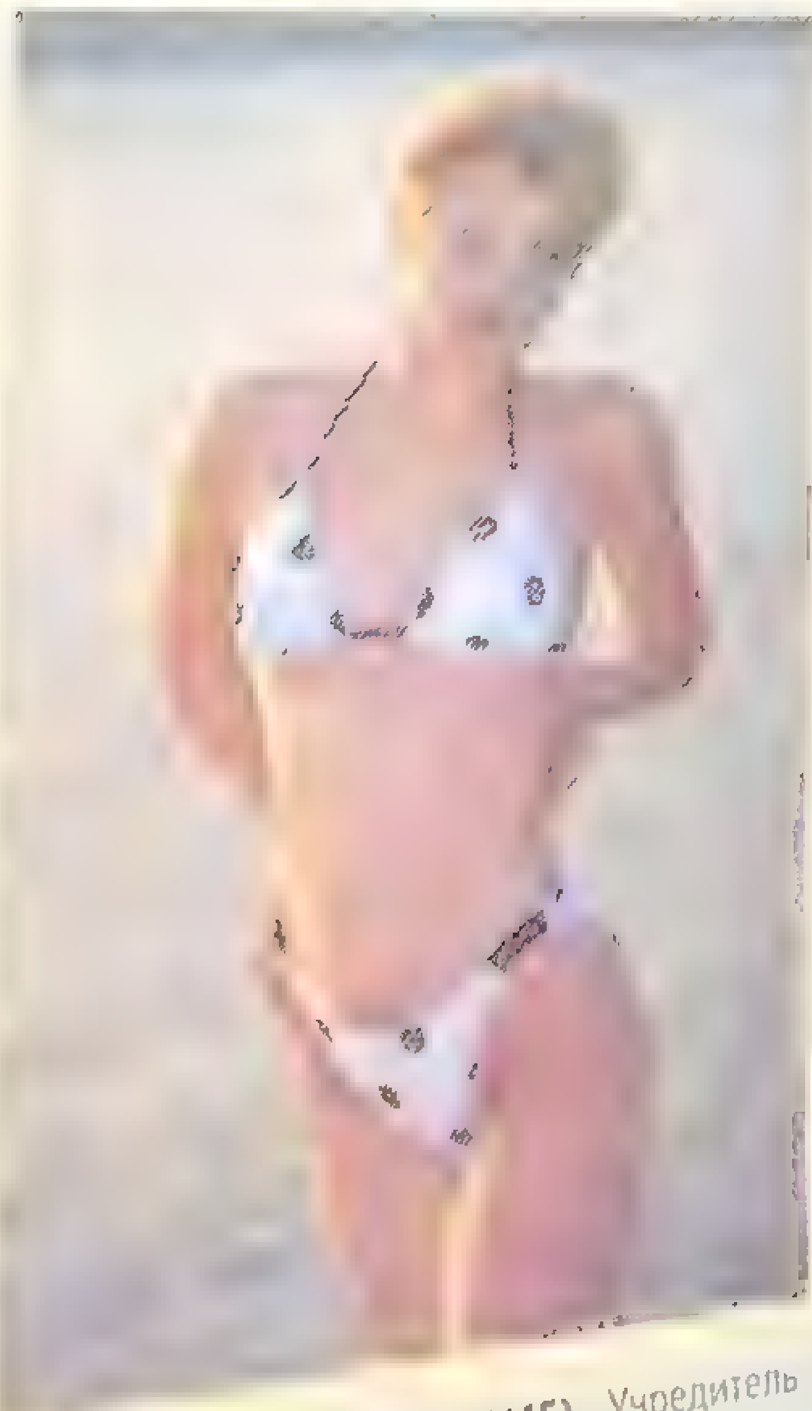
Женщины этого типа обычно хорошо сложены, хотя и лишены волнующих изгибов и округлостей. Для пущей убедительности к этому можно добавить, что их никогда не волновали проблемы с целлюлитом и прибавкой в весе. Такие женщины довольно долго выглядят стройными, хотя приходит время, и они тоже начинают полнеть.

Чтобы в будущем избежать подобных проблем, попробуйте пересмотреть свое питание. А именно: подналягте на белки (бобовые, мясо, рыба, яйца) и поменьше «балуйте» себя углеводами (хлеб, макароны). Ограничьте употребление молока, сладостей, булочек и газированных напитков, какой бы трепетной любовью вы их ни любили. Если чувство насыщения наступает быстро, ешьте часто (5-6 раз в день), но понемногу. Вам позволительно перекусить батончиком любимого шоколада или сухофруктами. Утоляйте жажду не газированной водой с искусственными подсластителями, а 100-процентными натуральными соками. При этом значительная часть еды должна приходиться на завтрак, а что касается ужина, то его, как говорится, не жалко отдать врагу.

ТИП Т

Эти женщины, как правило, гордятся пышным бюстом, сильными ногами и ярким темпераментом, но переживают из-за широких плеч, плоских ягодиц и плохо выраженной талии. Не имея никаких проблем с целлюлитом, они в то же время склонны к полноте в области груди и живота, что визуально делает фигуру похожей на атлетическую.

Не допустить этого опять-таки поможет диета. Попробуйте ограничить себя в употреблении острых и соленых блюд, мяса и алкоголя, а также всевозможных соусов, сливочного масла и шоколада. В вашем рационе должно быть больше фруктов (особенно дыни) и овощей. А еще лучше «пересесть» на полувегетарианскую диету. Источниками белка могут быть различные сорта бобовых, орехи, рыба, обезжиренные молочные продукты. Иногда позволительно «побаловаться» небольшим бифштексом из темного постного мяса.



ТИП Х

У женщин этого типа стройная фигура, тонкая талия, широкие плечи и округлые, но не полные бедра. Однако и у них со временем появляются проблемы, связанные, главным образом, с накоплением лишнего жирка в области живота и бедер (руки и ноги при этом по-прежнему остаются худыми).

Что делать и как сохранить свою фигуру на долгие годы? Опять же сделайте упор на правильное питание. Если вы принадлежите к «типу Х», специалисты рекомендуют вам включать в рацион обезжиренные молочные продукты (йогурт, творог, обезжиренное молоко) и нежирные животные белки (птица, дичь, рыба, яйца, белое мясо). Допустимы и всевозможные орешки. Но самое главное - кушайте побольше овощей, фруктов и зелени. В меню обязательно должны быть каши, зерновые и бобовые. Нельзя пропускать завтрак или пить по утрам «голый» кофе.



«Желаем Здоровья» №16(45). Учредитель ООО «Издательство «Весна». Адрес редакции: г. Белгород, пр. Б.Хмельницкого, 131. **Отдел распространения и рекламы тел. (0722) 33-18-33, 31-72-13.** Редактор Осипов В. В. **Адрес для корреспонденции:** 308000, г. Белгород, Главпочтамт, а/я 11, газета «Желаем Здоровья». Газета зарегистрирована 13.05.2005 г. Фед... соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия. Св-во ПИ № ФС77-21042. Отпечатана в типографии ООО «Текст» г. С.Петербург... Заказ №724. Сдано в печать 12.08.2005 г. Перепечатка материалов допускается только с письменного разрешения редакции. За содержание ... индивидуальные особенности организма. Не забывайте советоваться с лечащим врачом.

Желаем
ЗДОРОВЬЯ
№2 (55) 2006
Выходит 2 раза в месяц
СОВЕТЫ ПО ЛЕЧЕНИЮ И ОЗДОРОВЛЕНИЮ

ОЧИЩЕНИЕ ПО МЕТОДУ ЙОГОВ
СТР. 2

НУЖНА ЛИ ПРАВДА БОЛЬНОМУ РАКОМ?
СТР. 13

ПЕЧЕНЬ: НАШ БЕЗМОЛВНЫЙ ДРУГ
СТР. 12

ЧТОБЫ ТРАВЫ НЕ СТАЛИ ОТРАВОЙ
СТР.14

Итоги конкурса среди почтальонов и подписчиков! Имена победителей на стр. 6



На газету Желаем ЗДОРОВЬЯ можно подписаться с любого месяца во всех почтовых отделениях. Подписные индексы:
11498 (Каталог Российской прессы «Почта России»)
50811 (Местный каталог для жителей Белгородской области)

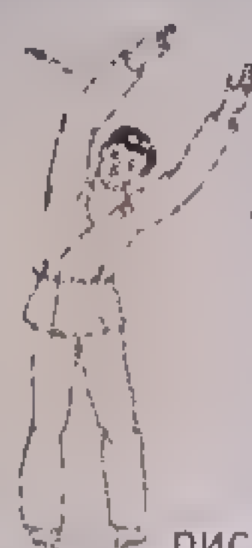
ОЧИЩЕНИЕ ПО МЕТОДУ ЙОГОВ

или что такое «шанк-прокшалана»

О здоровье и физических возможностях йогов ходят легенды. Даже ученые, которых, казалось бы, ничем не удивишь, поражаются способностям этих людей. А потому у кого, как не у индийских йогов, позаимствовать нам метод глубокого очищения кишечника? Несмотря на то, что название этого метода - «шанк-прокшалана» - запомнить непросто, в самой процедуре нет ничего сложного. Она доступна практически каждому, и для этого вовсе необязательно посвящать всю свою жизнь йоге. Необходимы лишь желание и время.

Всем известно, что многие болезни возникают из-за засоренного кишечника.

Шанк-прокшалана позволяет полностью очистить кишечник от остатков пищи, шлаков и токсинов. Процесс очищения очень прост: человек пьет подсоленную воду (соль препятствует всасыванию воды в кишечнике), а специальные упражнения способствуют прохождению воды через пищеварительный тракт. Результаты процедуры проявятся уже на следующий день: освежится дыхание, очистится лицо, кожа приобретет здоровый вид. Такое очищение способствует восстановлению правильного обмена веществ.

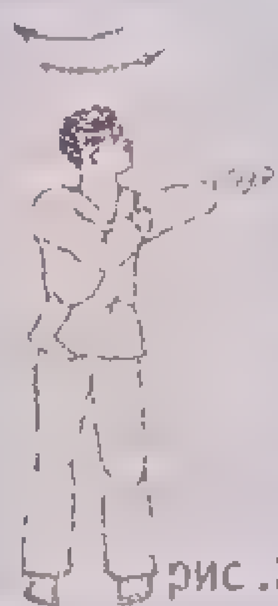

рис.1

ПЕРВЫЕ ШАГИ

Для начала выберите подходящий день (чтобы вам не нужно было выходить из дома и был свободен доступ в туалет). Наиболее благоприятным моментом является утро, когда вы еще не позавтракали. Учтите, что вся промывка занимает более 2 часов. Подготовка к ней включает следующее: подогреть воду примерно до 38-40°С, подсолить из расчета 1 ч. л. соли без верха на 1 л воды. Если вода покажется вам слишком соленой на вкус, можно уменьшить концентрацию соли, пока она не станет для вас приемлемой. Затем разучите 4 несложных упражнения:

1. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Руки поднимите вверх так, чтобы ладони смотрели друг на друга. Теперь наклоняйте туловище вправо, а затем - влево. При этом следите за тем, чтобы нижняя часть туловища оставалась неподвижной (рис.1). Это движение выпрямляет желудок и открывает привратник.

2. Исходное положение - то же, только руки вытянуты в стороны. Поворачивайте корпус в области пояса влево и вправо. Поворачиваясь влево, правую руку сгибайте перед грудью, вправо - сгибайте левую руку перед грудью. Голова при этом до напряжения в шейных мышцах поворачивается в сторону вытянутой руки. Нижняя часть туловища неподвижна. Поворот вправо-влево считается за один раз (рис.2). Это упражнение открывает вход в двенадцатиперстную кишку.


рис.2

3. Упражнение выполняется в упоре лежа. Руки на ширине плеч опираются на ладони, пальцы прижаты друг к другу, смотрят вперед. Спина прямая. Расставьте ноги как можно шире, носками и коленями упритесь в пол. Поворачивайте голову влево, а затем вправо как можно дальше, словно вы оборачиваетесь. Поворот головы вправо-влево считается за один раз (рис.3). Это движение посылает воду в кишечник.


рис.3

4. Присядьте на носочки так, чтобы таз упирался в пятки. Ладони положите на колени. Теперь повернитесь влево, правым коленом упритесь в пол. Затем не спеша поворачивайтесь вправо, пока левое колено не упрется в пол (рис.4.). Это упражнение способствует продвижению воды по толстому кишечнику.

ПРИСТУПИМ...

Итак, если вы морально готовы, начнем выполнение процедуры. Выпиваем стакан теплой соленой воды. Затем немедленно выполняем каждое упражнение по 10 раз. Выпиваем еще стакан воды и снова выполняем серию движений. Продолжаем так, чередуя прием воды и упражнения, до тех пор, пока не выпьем 6 стаканов воды. После этого идем в туалет. Обычно первая эвакуация происходит почти немедленно. Если этого не происходит сразу или через 5 минут, повторяем движения, не выпивая больше воды, а затем возвращаемся в туалет. Если и тогда результата не будет, делаем обычную клизму на 0,5 л. Как только начнутся первые испражнения, остальные будут следовать автоматически.

После первого испражнения снова выпиваем стакан соленой воды, делаем упражнения и снова идем в туалет. Каждый раз будет эвакуация. Продолжаем так, пока вода не станет чистой (обычно для этого требуется выпить 10-14 стаканов воды, редко больше).

Важно! После каждого посещения туалета и после использования обычной туалетной бумаги ополаскиваем задний проход теплой водой и смазываем растительным маслом, чтобы предотвратить раздражение солью.

рис.4

ПЕРВАЯ ЕДА

После шанк-прокшаланы надо обязательно выполнить следующие указания.

- Есть необходимо не раньше, чем через полчаса, и не позже, чем через час после окончания упражнения. Абсолютно запрещается оставлять пищеварительный канал пустым в течение более часа после упражнения.
- Первой едой должна быть обычная порция очищенного белого риса, сваренного в воде и обязательно переваренного. В рис добавить столовую ложку сливочного масла. **Важно!** Рис нельзя варить в молоке.
- В течение 24 часов запрещается пить молоко, кефир и другие кислые напитки, есть кислую пищу, фрукты и сырые овощи, не рекомендуется сыр.
- Не принимайте никакой жидкости, даже чистой воды до первой еды, т.к. это снова «включит» сифон. Во время первой еды и после нее можно пить чистую воду, минеральную воду без газа, настой шиповника. Алкоголь абсолютно запрещен в течение 24 часов после упражнений.

БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ!

Процедура противопоказана при язве желудка, острых поражениях пищеварительного тракта, остром колите, дизентерии, поносе, остром и хроническом аппендиците, раке и туберкулезе кишечника.

В СЛУЧАЕ НЕУДАЧИ

Если после того, как вы выпили, например, 4 стакана, возникает ощущение переполнения желудка, пугаться не стоит. Нужно вновь проделать два или три раза серию упражнений, не выпивая воды. Исчезновение тошноты укажет, что проход открыт и можно продолжать процесс. Иногда приведению сифона в действие может помешать газовая пробка. В этом случае достаточно нажать на живот руками. Если и это не поможет, надо вызвать рвоту и прекратить процедуру. Облегчение наступит немедленно.

ДРОБНОЕ ПИТАНИЕ ПРИВОДИТ К ПОХУДАНИЮ



Уж сколько раз твердили миру, что при помощи экспресс-диет, какими бы «звездными» и «сбалансированными» они ни были, похудеть навсегда невозможно, - ан нет! В погоне за вожделенными «90-60-90» бедные толстушки категорически не желают прислушиваться к диетологам, которые в один голос утверждают: кратковременные диеты приводят к кратковременным же результатам. Чтобы добиться кардинальных изменений в очертаниях фигуры, необходимо изменить не рацион, а режим питания.

Многие, неправильно понимая коронный совет легенды русского балета Майи Плисецкой, которая на вопрос, как ей удается столько лет поддерживать изумительную форму, со свойственной ей прямотой отвечает: «Жрать надо меньше», - начинают есть не меньше, а реже, и при этом не только не худеют, но полнеют еще больше. В чем же дело?

Давно доказано, что вес увеличивается в результате переедания и замедленного обмена веществ. Что причина, а что следствие - неважно. Важно то, что чем реже в организм поступает пища, тем медленнее организм ее усваивает, получая нужное количество энергии из все меньшего и меньшего количества еды и запасливо откладывая «на черный день» неусвоенные излишки. В результате человек неуклонно набирает вес.

Как же избавиться от благоприобретенных накоплений? Совершенно верно: надо ускорить обмен веществ, чтобы запасать стало нечего. А для этого необходимо питать организм часто, но понемногу. Другими словами, **дробно.** Как это выглядит на практике? Обычный дневной рацион, который мы привыкли съедать за два-три приема, делится на более мелкие порции, которые нужно съесть в течение дня за 5-6 приемов (можно чаще). В идеале все эти порции примерно одинаковы, причем хотя бы одна из них - обязательно горячая, вернее, теплая. Но чаще всего дробное питание - это обычное трехразовое питание (завтрак, обед, ужин) - естественно, с уменьшенными порциями, - плюс 2-3 «перекуса» между ними в течение дня. Последний вариант более осуществим и тоже способен принести реальную пользу: и вес нормализует, и организм оздоровит, - если, применяя его, следовать нескольким элементарным **правилам.**

- Отправляйтесь на кухню, только когда почувствовали голод. **Внимание!** Не **захотели есть**, а именно **почувствовали голод**, то есть настоятельную потребность в пище. В этом случае смело ешьте то, чего хочется, но - один-два кусочка. И сразу - вон из кухни, совершать трудовые и домашние подвиги!
- В период перехода от обычного режима питания к дробному ешьте столько раз, сколько нужно организму, даже если первое время это будет происходить каждые 1-2 часа. Главное - по чуть-чуть. При этом отдавайте предпочтение овощам, фруктам, кисломолочным продуктам, дарам моря, сокам.
- Перекусывайте «правильной» едой! Довольно вредно постоянно хрустеть чипсами, орешками или печеньем. От калорий, к тому же, по большей части, «пустых», непрерывно поступающих в организм, страдают все внутренние органы, да и жира не убудет, а только прибавится.
- Не забывайте щедро снабжать организм водой. Пить нужно часто и столько, сколько душе угодно, - если нет противопоказаний, то до 2 л в день. Естественно, львиную долю влаги должны составлять минералка, морсы и соки, а также чаи - травяные и зеленый.
- Не забудьте о разумных физических нагрузках и активном образе жизни.
- Главное - верьте в успех и не ждите сиюминутных результатов. Помните: хороший результат достигается только упорством и трудолюбием!

ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ

УСМИРЯЕМ «ПРИЛИВЫ»

Климакс - не самое приятное испытание, с которым рано или поздно сталкивается каждая женщина. В период менопаузы в организме происходят изменения, и это не может не сказаться на общем самочувствии. Уменьшить неприятные ощущения и поддержать силы поможет китайский точечный массаж.

Массаж данных точек оказывает общеукрепляющее и успокаивающее влияние на весь организм. Воздействие на каждую точку должно быть глубоким, непрерывным в течение 1-1,5 минут. Вращательные движения осуществляются подушечкой пальца с постепенным его погружением и задержкой. Массаж выполняют в течение 7-10 дней 1 раз в месяц, пока имеются неприятные симптомы. **Внимание!** Проведение точечного массажа противопоказано при наличии различных опухолей (миомы, фибромы, полипов и т. д.).

Точка 1 - известная нам «точка долголетия». Положите ладонь на колено, прижав пальцы к голени. Кончик среднего пальца укажет на точку.

Точка 2 находится у наружного края (на стороне большого пальца) локтевой складки при согнутой в локтевом суставе руке.

Точка 3. Положите руку на внутреннюю поверхность голени так, чтобы мизинец располагался прямо над выступом лодыжки (пальцы сомкнуты). Нужная точка располагается посередине голени, над указательным пальцем.

Точка 4 находится на внутренней стороне запястья, у внутреннего края запястной складки (со стороны мизинца).

Точка 5. Положите три пальца руки на внутреннюю сторону предплечья так, чтобы боковая поверхность безымянного пальца соответствовала складке, образующейся при сгибании запястья. Точка расположена над указательным пальцем, посередине предплечья.

Рис. 1

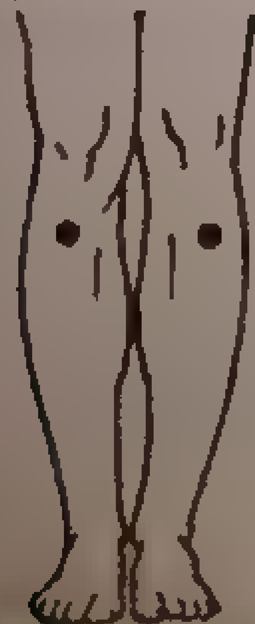


Рис. 2

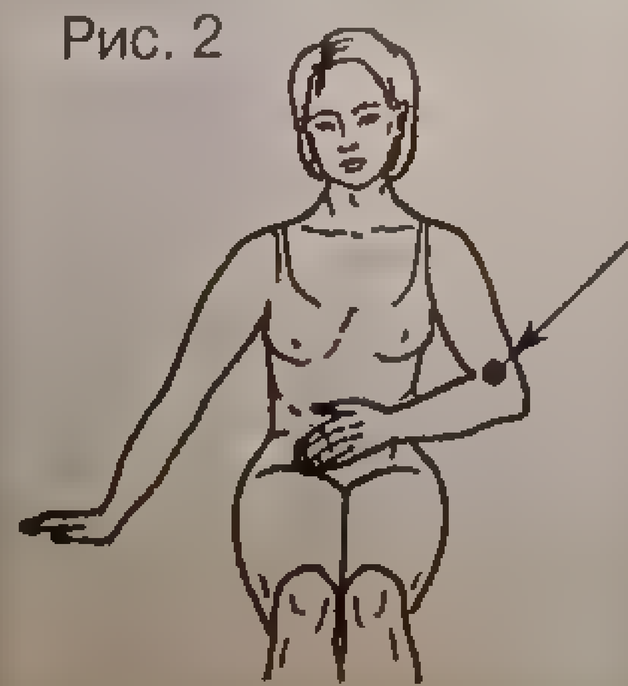


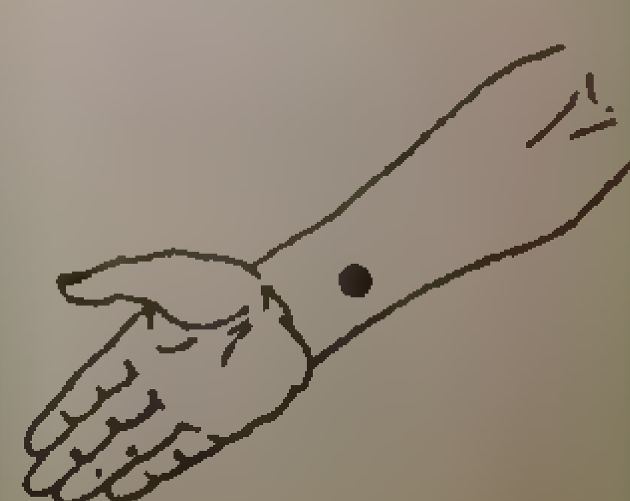
Рис. 3



Рис. 4



Рис. 5



Щитовидная железа: лечение травами

Щитовидную железу иногда называют «эндокринной бабочкой» - по форме она действительно напоминает порхающую над цветком легкокрылую красавицу или галстук щеголя, - кому как нравится. На Востоке древние врачи-философы сравнивали щитовидку с огнем, подчеркивая тем самым ее значение для организма. А на Руси говорили, что увеличивается она от человеческой скупости, которая раздувает железу, словно мешок, превращая в бесформенный зоб. Вот какие разные ассоциации вызывает этот небольшой орган человеческого тела!

Заболевания щитовидной железы весьма распространены: считается, что каждый четвертый ребенок рождается с ее патологией. Если у вас обнаружили заболевание щитовидной железы и назначили лечение, **соблюдайте рекомендации врачей**, так как это жизненно важно. Однако медикаменты часто вызывают нежелательные побочные действия. Поэтому надежными помощниками в лечении щитовидки могут стать травы.

УЗЕЛОК РАЗВЯЖЕТСЯ

При небольших узлах щитовидной железы воспользуйтесь любым из предлагаемых средств.

- Настой лапчатки серебристой: 1 ст. ложку залить стаканом воды, кипятить 2-4 минуты, настаивать 2 часа, процедить. Пить по 50 мл 3-4 раза в день до еды. Курс - 1,5-2 мес.
- Настойка перегородок грецких орехов: 100 г перегородок залить 0,5 л водки, настаивать в темном месте около месяца. Принимать по 1 ч. ложке за 30 минут до еды 3 раза в день. Курс - 2 месяца. Это старый и действенный рецепт.
- Смешать в равных пропорциях чистотел, татарник, яснотку белую, корни лопуха, почки березы, траву или побеги омелы, зюзник европейский. 1 ст. ложку сбора варить 5-7 минут в 300 мл воды, настаивать час. Процедить, добавить 1 ст. ложку сока подорожника (или чистотела, или сурепки) и 80-100 капель настойки дурнишника (или воробейника). Настойка готовится в пропорции 1:10 на водке в течение 14 дней. Принимать по 100 мл 4 раза в день за 30 минут до еды. Курс - 3-5 месяцев с обязательным врачебным контролем.

ФУНКЦИИ БЫВАЮТ РАЗНЫЕ...

При повышенной функции щитовидной железы (гипертиреоз) курс лечения - по 1,5 месяца с интервалом 2 недели, чередуя сборы.

- Плоды боярышника - 2 части, мелисса - 1 часть, шалфей - 1 часть, лист земляники - 2 части, омела - 1 часть, подорожник - 2 части, зюзник европейский - 2 части. 1,5 ст. ложки измельченного сбора кипятить в 0,5 л воды 5-7 минут, настоять 1 час, процедить. В настой добавить 100 капель сложной настойки, состоящей из равных долей настоек боярышника, мяты, пустырника, валерианы и хмеля. Все они продаются в аптеке. Добавить 1 ст. ложку меда, желательно лугового (разнотравья). Принимать по 100 мл 4 раза в день за 20-30 минут до еды и на ночь.
- Листья ландыша - 1 часть, лапчатка белая -1 часть, вероника - 1 часть, трава овса - 3 части, мята перечная - 2 части, цветы растения сухоцвет - 2 части. В настой добавить 80 капель настойки перегородок грецкого ореха (см. рецепт в главе «Узелок...») и 1 ст. ложку меда. Принимать по 100 мл 4 раза в день до еды.



- Успокаивающие фитованны. Взять в равных пропорциях мяту, валериану, хмель, пустырник, череду, корни пиона, траву душицы, побеги омелы: 250-300 г этого сбора варить 5-10 минут в 4-5 л воды, настаивать час. Процедить в ванну с водой (+40°С). Длительность процедуры - 20-25 минут. После ванны лечь в постель, не вытираясь. В неделю принимать 2 ванны, на курс - 15-20 процедур.

При пониженной функции щитовидной железы (гипотиреоз) фитотерапию проводить по 1,5 месяца с интервалом 2 недели в течение года.



- Трава дурнишника - 2 части, листья крапивы - 3 части, трава дрока красильного-1 часть, семена мордовника - 1 часть, корень элеутерококка - 1 часть, корень одуванчика - 1 часть. 1,5 ст. ложки сбора кипятить в 0,5 л воды 5 мин. Настоять 1 час, процедить. В готовый настой добавить 80 капель настойки перегородок грецкого ореха. Принимать по 100 мл 4 раза в день до еды вместе с 0,5 ч. ложки морской капусты.
- Сбор для улучшения обмена веществ и снижения веса - как правило, больные страдают его избытком. Лист березы - 2 части, почки березы - 1 часть, трава цикория - 2 части, корень аира болотного - 1 часть, корень лопуха - 1 часть, цветы ромашки - 2 части. 2 ст. ложки измельченного сбора варить в 0,5 л воды 10 минут, настаивать 20 минут. Процедить и добавить 1 ст. ложку меда. Принимать по 100 мл 4 раза в день за 20-30 минут до еды. Утром и в обед принимать цветочную пчелиную пыльцу или пергу по 1 ч. ложке, если нет аллергии. Рассасывать во рту и запивать настоем трав.

ТОКСИКОЗ, ДА НЕ ТОТ

При тиреотоксикозе воспользуйтесь такими лекарственными сборами.

- Лист мяты - 2 части, корень валерианы - 1 часть, шишки хмеля - 1 часть. 2 ст. ложки смеси заварить 2 стаканами кипятка, настоять 30 мин, принимать по 1/2 стакана 3 раза в день. Курс лечения - месяц.
- Сухие измельченные плоды шиповника и черной смородины, взятые поровну, смешать, 1 ст. ложку смеси заварить 2 стаканами кипятка, настоять, процедить, добавить сахар. Пить по 1/2 стакана 3-4 раза в день. Можно принимать длительное время.

А ЧТО В ТАРЕЛКЕ?

Если еще не так давно, по сути, единственным средством профилактики заболеваний щитовидной железы была йодированная соль, сегодня появились йодированные молоко, хлеб, отруби, продается много морской капусты, разных сортов рыбы, креветок, кальмаров, - словом, выбор велик, и каждый может что-либо себе позволить. Богаты йодом грецкие орехи, киви, хурма; полезна и черноплодная рябина с медом. Прокрутите через мясорубку фейхоа, смешайте с сахаром и, не подвергая термической обработке, храните в холодильнике. Ешьте без ограничения, сколько душе угодно!

ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ

Пощадите вашу шею!

Если с возрастом на коже вашей шеи появилось множество пигментных пятен, то, вероятно, причиной их появления оказались... духи или одеколоны! Многие парфюмерные композиции содержат масло бергамота, которое и вызывает пятна, причем только на коже шеи. Поэтому желательно орошать ароматной влагой волосы, запястья или локтевые сгибы, а также мочки ушей.

Большая и красивая грудь - ЭТО РЕАЛЬНО!!!

Красивая грудь - это мечта любой женщины, предмет любви и восхищения мужчин. Миостимулятор для груди при помощи биологического электричества увеличит кровообращение, улучшит структуру и обмен веществ в груди. В результате - быстрое увеличение объема, возвращение упругости и пышности груди!!!



НОВИНКА ГОДА!!!

ВЫ СМОЖЕТЕ:

- увеличить объем и придать груди красивую форму;
- стимулировать лактацию во время кормления грудью;
- приподнять «обвисшую», потерявшую форму, грудь;
- продолжить рост груди, заложенный организмом;
- восстановить грудь после беременности;
- избавиться от растяжек;
- доставить незабываемое сексуальное наслаждение в новой форме.

Цена с оплатой при получении на почте 1499 руб.

Все, что Вам нужно - применять прибор два раза в день по 5-15 минут, и Вы увидите результат уже через 15-30 дней!!! Миостимулятор - единственное средство, препятствующее нарушению гормональной регуляции без внешних воздействий с помощью собственных, имеющихся у женщины гормонов. С помощью его Вы получите большую, упругую и красивую грудь, независимо от Вашего возраста.

8(8332) 40-98-05, 31-05-07, 30-01-71
610000, г. Киров, а/я 11, отдел 18

Товар сертифицирован. На правах рекламы

Не красоты ради, но пользы для...

Каждый из нас наверняка хоть раз в жизни лечил какую-нибудь болезнь лекарственными травами, купленными в аптеке или сорванными в лесу. Но многие и не подозревают, что привычные «цветочки в горшочках» тоже могут быть не только украшением, но и прекрасным лекарством.

Сансевьера - родственница агавы, более известна в народе под названиями «щучий хвост» или «тёщин язык». Эта скромница является на самом деле вполне полноценным лекарственным растением. С её помощью можно лечить такие заболевания, как воспаление придатков и цистит. Специалисты, изучающие влияние комнатных растений на здоровье людей, утверждают, что, обладая непритязательным характером и способностью выживать в неблагоприятных условиях, сансевьера и своим хозяевам отдает частицу этого свойства, повышая адаптационные способности и устойчивость к простудным, вирусным и прочим заболеваниям.



Сансевьера

При воспалении придатков и цистите: граненый стакан заполнить на 1/3 измельченными листьями сансевьеры. Долить водкой до краев, перелить в бутылку темного стекла, настаивать в холодильнике 3 недели. Затем процедить через тройной слой марли и хранить в той же посуде. Принимать по 1 ст. ложке 2 раза в день после еды. Курс лечения - 2 недели.

При отите подогретый сок листьев закапывают в уши по 1-2 капли 3 раза в день в течение недели. Примочки с теплым соком прикладывают к **язвам**, чтобы остановить воспаление.

Фикус - это едва ли не самое полезное из комнатных растений, поскольку способствует оздоровлению воздуха. Вместе с тем, он весьма неприхотлив. Единственный его недостаток - это весьма крупные размеры, поэтому ему тяжело найти место, скажем, в малогабаритной «хрущевке». Перечислить же все болезни, которые можно лечить с помощью фикуса, составит немало труда.

При радикулите, остеохондрозе, артритах 1 лист фикуса пропустить через мясорубку, залить 100 мл водки, плотно закрыть и выдерживать в темном прохладном месте в течение 2 недель. Затем настой отфильтровать через двойной слой марли, перелить в бутылку темного стекла и хранить в темном месте. Перед употреблением настой лучше подогреть под струей горячей воды. Перед сном принять умеренно горячую ванну (39°С), добавив в неё 200 г обычной поваренной соли, затем растереть больное место настойкой фикуса и обвязать тёплым шерстяным шарфом. Курс лечения - 10 дней.



Фикус

Чтобы избавиться от **бородавок или жировиков**, пропустить через мясорубку 2 листа фикуса, отжать через марлю. К 100 г сока добавить 50 г уксусной эссенции, смесь залить в бутылку тёмного стекла и плотно закрыть. Капнуть 2-3 капли жидкости на больное место, стараясь не попадать на здоровую кожу. Если сразу же возникает очень сильное жжение, немедленно смыть водой, если жжение будет терпимым - смыть примерно через 10 секунд.

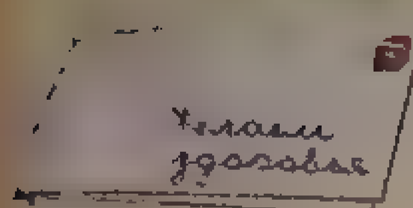
При мастопатии принимать сок фикуса, полученный из пропущенных через мясорубку и отжатых через марлю листьев, (в сок добавлять мёд по вкусу) по 1 ч. ложке 1 раз в день утром или вечером до еды в течение недели. Затем сделать перерыв на 2 недели и повторить курс. Одновременно с приёмом сока делать примочки из кашицы фикуса: лист фикуса пропустить через мясорубку, добавить немного паутины, которая, по последним научным данным, содержит природный антибиотик (наверняка в каждом доме где-нибудь под потолком обитает парочка небольших паучков), 1 ч. л. мёда, муки, чтобы вымесить небольшие лепешки. Готовые лепешки накладывать на грудь, закрепляя повязкой. Процедуру делать на ночь ежедневно - до выздоровления.

При фибромиомах принимать сок фикуса (см. предыдущий рецепт) и делать растирания настойкой фикуса: листья фикуса 2-3 шт., водка - 200 мл, мёд - 1 ст. ложка, яйцо - 1 шт. (желток). Измельчённые листья фикуса залить водкой, настаивать 2 недели в холодном месте (в плотно закрытой бутылке тёмного стекла). Затем процедить, добавить мёд и яичный желток, тщательно перемешать. Мягкими массажными движениями втирать небольшое количество настойки в кожу живота непосредственно над больным местом. Сразу же после растирания приложить к этому месту тёплую ткань и закрепить повязкой.

Улыбнись... ☺

- Доктор, вы мне прописали успокоительную микстуру и полный покой?
- Да, это так...
- О! Я вам так благодарен...
- Вы выздоровели?
- Да! Я давал микстуру своей жене.

Чудо - лекарь с Тибета



Как-то давно в одном из журналов прочитала статью о тибетском грибе, который в молочной среде вырабатывает много витаминов и полезных ферментов. В статье говорилось, что этот гриб лечит печень, желудочно-кишечный тракт, гинекологические болезни, кожные заболевания, повышает иммунитет. К тому времени я уже заимела букет болезней, пила много лекарств. От них часто болел желудок и кишечник. Поэтому меня очень заинтересовал тибетский гриб. Долго я его искала, расспрашивала знакомых, родственников - как написано в Библии: «Ищите - и найдете. Стучите - и отворят вам...». Наконец, полгода назад мои поиски увенчались успехом.

Вначале с помощью тибетского гриба я готовила 1 стакан молочнокислого напитка. Пила утром натощак за 30 мин до еды. Через несколько дней почувствовала улучшение в желудке и кишечнике. Далее стала пить по 2 стакана: утром и вечером, перед сном. Боли в желудке и кишечнике прекратились. Спокойнее стал и желчный пузырь. А через 3,5 месяца заметила, что мое артериальное давление, которое по вечерам резко подпрыгивало до величин 180/110 - 200/120, стало ниже на 30-40 единиц. Пришлось уменьшить прием лекарств и от этого недуга.

Часто, вместе с употреблением молочнокислого напитка внутрь, я смазывала им кожу лица, головы, рук, ступней ног. Через час смывала теплой водой. От этих процедур кожа стала мягче, нежнее, лицо помолодело, а волосы – более густыми.

Я убедилась на себе, что тибетский гриб действительно является чудом природы, и недаром тибетские монахи многие столетия хранили его в тайне.

С уважением, Качамачка В. В.
309513, Белгородская обл.,
г. Старый Оскол,
м-н Парковый, 6-48

От редакции. Целебные свойства молочного гриба поистине уникальны. Одна из самых главных его способностей - это умение убирать и сглаживать аллергические заболевания. Применение сквашенного этим загадочным тибетским пришельцем молока не только облегчает сердечно-сосудистые заболевания, но и излечивает их. Пить этот грибной «кефирчик» при повышенном давлении - значит за 2-3 года излечиться от гипертонии. Прекрасно помогает он и при атеросклерозе - останавливает известкование стенок капилляров. Лечит болезни печени и желчного пузыря, лечит язвы желудка и 12-перстной кишки.

Во время и после тяжелых болезней с применением антибиотиков желательно начать применять грибной кефир сразу же, так как он не только усиленно «выгоняет» антибиотики из организма, но и защищает кишечную флору от гибели полезных бактерий. Есть данные, что настой этого гриба прекращает развитие раковых клеток. Постоянный прием грибного кефира, несомненно, способствует и омоложению организма. Молочный гриб представляет собой шаровидное белое тело диаметром 5-6 мм в начальной стадии и 40-60 мм в конце развития, перед делением. Тибетским грибом можно сквашивать как коровье, так и козье, овечье и конское молоко.

Способ применения: 2 ч. ложки молочного гриба залить 250 мл молока комнатной температуры и оставить на 24 часа. Затем процедить, молоко выпить, а молочный гриб промыть от остатков сквашенного молока под струей чистой холодной воды. Поместить опять в банку и залить новой порцией молока. Сквашенное молоко нужно употреблять по 200-250 мл в течение 20 дней. Затем сделать перерыв на 10 дней и снова повторить курс лечения.

В 10 дней перерыва нужно продолжать ухаживать за грибом. Процеженный кефир можно использовать на оладьи, в творог, протирать им руки, лицо и т.д. Больные места следует смазывать 6-8 раз подряд в течение дня. Целебный кефир можно прикладывать на рану, порез, ячмень. На больное место наложить на 30 минут салфетку из бинта, смоченную в грибковом кефире.

Помните, что ***молочный гриб - живое существо***, обращаться с ним нужно бережно, осторожно, не закрывать крышкой, т.к. он должен дышать. Молочный гриб нельзя промывать горячей водой и оставлять в холодильнике, чтобы он не потерял лечебные свойства. Если его вовремя не промыть, он может погибнуть. Если вы отсутствуете 2-3 дня, залейте 3-литровую банку молоком пополам с водой, положите туда гриб, поставьте в теплое место, а по приезду используйте этот кефир для ног (снимает усталость в ногах, обладает ранозаживляющим действием, уменьшает потоотделение).

ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ КОНКУРСА

Уважаемые подписчики! Наконец-то пришло время объявить итоги проведенного в конце 2005 года розыгрыша призов и назвать имена победителей. Прежде всего, разрешите поблагодарить всех, кто принял участие в конкурсах. И если вам не повезло сегодня - не расстраивайтесь: завтра вам обязательно улыбнется удача! Мы надеемся, что в наступившем году газета «Желаем Здоровья» станет для вас настоящим другом и помощником.

Конкурс для почтальонов

Первый приз в размере 3000 рублей получает **Воробьева И.В.** (с. Щетиновка Белгородской обл.), приславшая 23 подписных абонемента.

Второй приз - 2000 рублей - Коренькова Т.Ф. (г.Строитель Белгородской обл.) - 22 квитанции.

Третий приз - 1000 рублей - Саяпина Н.Н. (г. Ершов Саратовской обл.) - 15 квитанций.

Конкурс для подписчиков, приславших по 3 и более подписных абонемента

Призы в размере 1000 рублей получают:
Ткачева Е.В. (Белгородская обл.)
Ибрагимова В.Р. (респ. Башкортостан, г. Чушм)
Осипенко Е.И. (респ.Беларусь, Брестская обл.)
Оленник Е.Н. (г. Ярославль)
Аксёнова М.И. (Брянская обл.)
Зурбаева Т.Ф. (г. Нальчик)
Фальковская Н.Н. (г. Тюмень)
Переверзева О.С. (Курская обл.)
Зайкина И.А. (Ивановская обл.)
Фалалеева Л.А. (Тульская обл.)

Конкурс для подписчиков, приславших 1 подписной абонемент.

Выигрыш в размере 300 рублей получают:
Козырев К.К. (Пермская обл.)
Разумова Н.Я. (Ставропольский край)
Кумукова П.С. (г.Карачаево-Черкесск)
Белова Л.И. (г. Малоярославец)
Емельянова В.А. (г. Нижнекамск)
Ананьев Н.Г. (Курская обл.)
Решетняк Я.С. (Белгородская обл.)
Родионова В.М. (г. Ангарск)
Караваев А.Д. (респ. Тува)
Полухина М.С. (Пензенская обл.)
Климова Е.Д. (г. Чита)
Мансурова Г.З. (респ. Чувашия)
Штальман М.Я. (Краснодарский край)
Ломонос В.И. (г. Выборг)
Троицкая В.П. (респ. Марий-Эл)
Чолакиди Г.Д. (г. Кисловодск)
Георгадзе С.Б. (Московская обл.)
Васильева Е.А. (Тамбовская обл.)
Шляпочник Д.Б. (г. Ноябрьск)
Прокофьева Е.П. (Магаданская обл.)

Внимание! Уважаемые победители, дополнительную информацию о призах вы получите по почте.

КАКТУС ТОЖЕ ЛЕЧИТ!

Пришла однажды моя тетя Лида в гости к соседке. А соседка сидит и плачет: при обследовании обнаружили фибромиому матки и запугали угрозой операции. На операцию у нее не было денег, да и вообще, кому хочется идти под нож! Тетя Лида ей посоветовала взять 1,5 кг кактуса опунция, тщательно очистить от колючек и пропустить через мясорубку. Влить туда 750 г хорошего кагора и литровую банку майского меда. Все это подержать в темном месте в посуде, обернутой черной тряпкой (сгодится обычная бутыль на 3 литра), 10 суток. После этого принимать по столовой ложке 3 раза в день за 30 минут до еды, пока лекарство не закончится. Соседка тети Лиды все так и сделала. Когда пошла на проверку, оказалось, что фибромиома рассосалась.



Перышкина Е.И.
г. Петрозаводск, респ. Карелия

КЛИМАКС ПОДОЖДЕТ

Вот уже 2 с лишним года с большим удовольствием читаю вашу газету. А теперь решила сама написать – людям помочь.

У меня начался климакс со всем, что к нему прилагается, – приливами, бессонницей, повышенным давлением. Я стала раздражительной, ревела по поводу и без повода. Так бы и мучилась, если бы не нашла свое лекарство.

Смешиваю по 4 ст. ложки травы пустырника и ясменника душистого, 3 ст. ложки травы сушеницы топяной, 5 ст. ложек листьев ежевики и 2 ст. ложки цветков боярышника. Завариваю по 1 ч. ложке на 1 стакан кипятка и пью как чай. Через 10 дней после начала приема трав у меня прошли головные боли и приливы, улучшился сон, и сейчас я себя чувствую просто как двадцатилетняя девушка!

Лечитесь на здоровье и не забывайте, что каждая женщина выглядит на столько, на сколько она себя чувствует.

Веснякова О.А., г. Смоленск

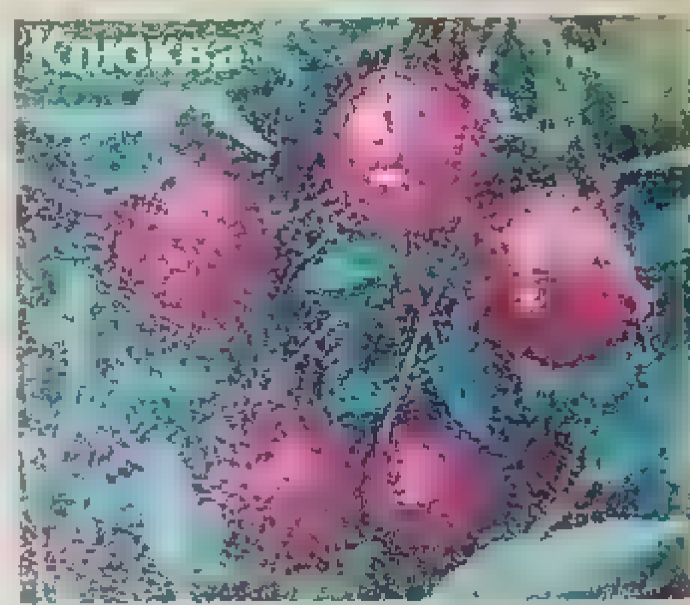
ПРОГОНИТЕ МОЛОЧНИЦУ

Меня долго беспокоил вагинальный кандидоз или, другими словами, молочница. Три года я ходила к гинекологам; все говорили, что ничего страшного. Выпила массу лекарств, лечилась свечами и капсулами, но результата никакого. Несколько дней вроде все нормально, а потом опять начинались выделения, появлялось жжение. Знакомая посоветовала мне народное средство, с помощью которого я избавилась от молочницы - надеюсь, что навсегда. Нужно найти настоящий липовый мед и ставить из него тампоны. Я их делала 10 дней на ночь. Во время лечения половой жизнью не жила. Надеюсь, что мой рецепт избавит от молочницы и других женщин.

Анникова Е.В., г. Чебоксары

ТЯЖКИЙ НЕДУГ ОТСТУПИТ

Приходилось ли вам видеть человека, внешне цветущего, здорового, который вдруг ни с того ни с сего может упасть на улице, корчась в мучительных судорогах? Это эпилепсия. Тяжкий недуг, но и против него у природы есть средство, способное облегчить состояние больного. Чтобы приготовить его, нужно взять 1 часть листьев омелы белой, по 2 части травы мелиссы, крапивы, по 4 – травы вереска, мяты перечной, шишек хмеля, корневищ синюхи, цветков и плодов боярышника, по 6 – душицы, корней цикория. Смесь измельчите. Возьмите 1 ст. ложку, кипятите 10 мин в 400 мл воды, настаивайте 4 часа, пейте по 100 г 3 раза в день за 30 мин до еды. Курс лечения – 2 года. Перерывы в лечении нужно делать на 5-7 дней по истечении каждого месяца. Через каждые 2 месяца из сбора нужно убирать омелу белую на 2 месяца.



Вероватова Н.С., г. Оренбург

ЕСЛИ У МАЛЫША КОНЪЮНКТИВИТ

В июне я вместе с трехлетним внуком жила на даче. Все бы хорошо, да малыш грязными ручонками глазки потер. Начался конъюнктивит. Пробовала я промыть мальчику глазки чайной заваркой – не помогло. А аптеки рядом нет. Хорошо, соседка надоумила делать примочки из семян подорожника. Надо взять 2 ч. ложки свежих или 1 ч. ложку сухих семян, растолочь в чашке деревянным пестиком, залить одним стаканом кипятка. Настаивать 30 минут, потом процедить и охладить. Примочки эти я делала внуку 4 раза в день по 10-15 минут. Через 3 дня глазки стали здоровенькими. Теперь, не дай Бог такое повторится, я уже знаю, как сразу остановить болезнь.

Егорьева П.А., Саратов

ЛЕКАРСТВО ОТ АСТМЫ

У моей бабушки много лет астма, но раньше ей как-то удавалось справляться с ней с помощью лекарств. Однако с возрастом приступы становились все сильнее и продолжительнее. Дошло до того, что даже ходить по квартире ей стало тяжело - такая была одышка. Продолжалось это до тех пор, пока кто-то не посоветовал нам попробовать один рецепт. Для приготовления лечебной смеси нужно взять по 1 стакану хорошего коньяка, меда и толченой клюквы. Все перемешать и поставить в холодильник. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день, пока вся смесь не кончится. Потом сделать перерыв на 2 недели и повторить курс лечения. Уже после второго курса бабушке стало легче. Теперь она пьет эту смесь для профилактики через каждые 2-3 месяца, и повторных ухудшений не было уже давно.

Мироненко С.Г., г. Курск

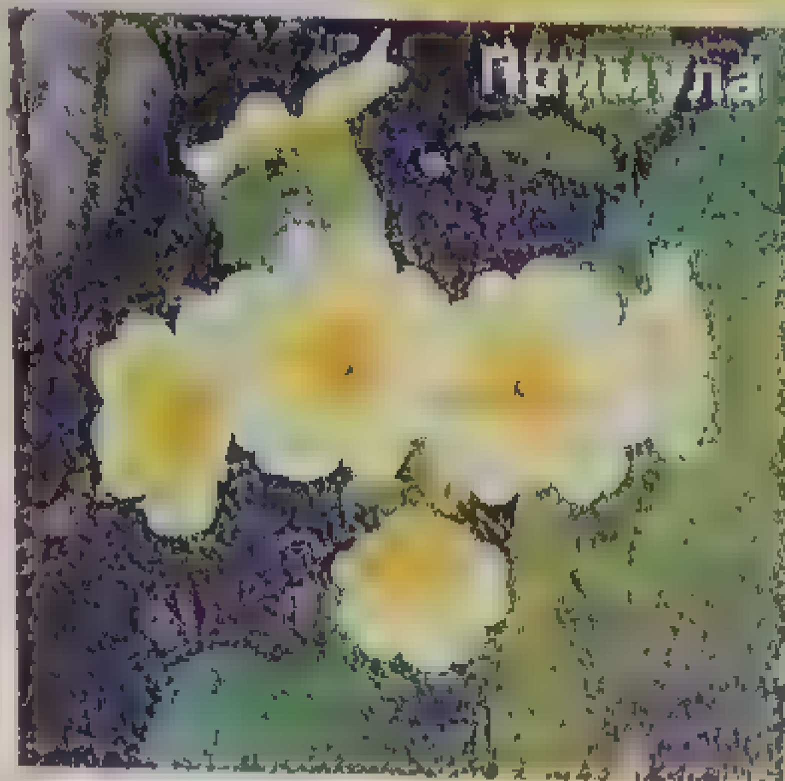
ЦИКОРИЙ И ЗВЕРОБОЙ ЛЕЧАТ ПОНОС ЛЮБОЙ

Когда моему сыну было 5,5 месяцев, у него начался сильный понос - даже с прожилками крови. Лечились мы по назначению врача-педиатра, но понос не прекращался, малыш исхудал за двое суток так, что кожица просто светилась. Я бросилась к маме. Та отругала меня за то, что сразу ничего не сказала и ребенка чуть не угробила, а потом быстренько заварила зверобой с цикорием и рассказала, что делать. Надо взять по 1 ст. ложке измельченной травы зверобоя и цикория, смешать и заварить сбор в стакане кипятка. Варить на малом огне 5 минут, настоять 2 часа. Отвар процедить и давать ребенку пить по 1 ч. ложке 6-7 раз в день. Моему сыночку хватило одного дня: на второй день стул был нормальный. Помогает это лекарство и взрослым, только дозу надо увеличить до 0,5 стакана за прием и готовить отвар в большем объеме.

Захарова Е.И., г. Курск

ДАЖЕ ПРИМУЛА В ЛЕЧЕНИИ ПРИГОДИТСЯ

Мой сын ушел в армию, а я места себе не находила. Сами знаете, какое сейчас время. Появились неврозы, постоянная бессонница. Сестра моя интересуется народной медициной и все рецепты записывает. Вот и мне принесла домой цветущую примулу, говорит: «Лечись!» Дала она мне такой рецепт. 10 сухих цветков примулы залить стаканом кипятка и настаивать 15 мин. Потом процедить и выпить настой по глоточку в течение дня. Сделала я так два раза, чувствую – помогает. Успокоилась, стала ночью хорошо спать. Решила еще купить примулу и развести дома – и лекарство всегда под рукой, и дом украшает.


Примула

Ковалева Я.А., г. Пермь

КОТОВНИК ВЫЛЕЧИЛ НЕВРОЗ

Когда я была еще подростком, у меня обнаружили невроз сердца. Заболевание лечится каплями и таблетками, но результаты очень сомнительные. А я тогда была в сборной школы по легкой атлетике, мне бегать-прыгать хотелось, а не на скамейке запасных отсиживаться. Я, когда справку об освобождении от физкультуры увидела, закатила истерику. Мама не знала, что делать, – куда бежать, кого просить? Выручила мамина подруга, тетя Тома: принесла она нам травку, которая называется котовник кошачий, и научила, как справиться болезнью. 2 ч. ложки сухой травы котовника надо было залить стаканом кипятка и настаивать в закрытой посуде 2 часа. Потом процедить и пить по 1/4 стакана 4 раза в день минут за 15 до еды. Мама так меня лечила месяц. Я поправилась, стала спокойной, даже прошли головные боли, которые меня тоже часто беспокоили. С тех пор прошло много лет, но я запомнила эту травку и использовала ее для лечения своих детей. А недавно у меня родился внук, так что в 42 года я стала бабушкой, и теперь здоровое сердце мне пригодится вдвойне.


Котовник

Советую и вам при случае воспользоваться котовником. Травка эта очень полезная, да и растет почти везде. Здоровья вам!

Неверова Я.Е., Саратовская обл.

СБОР ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ

С самого детства я была полной девочкой, а потом стала полной девушкой и все надеялась, что с возрастом похудею. Не скрою, я пробовала разные импортные средства, чтобы похудеть, но результат был один, а точнее – никакого результата. Зато денег извела – даже подсчитать страшно. И вот как-то в одной газете наткнулась на рецепт средства от лишнего веса. Самое главное, что стоило лекарство совсем недорого, ведь в состав его входили самые обычные травы, которые даже покупать незачем – можно самим собрать.

Надо взять 7 ст. л. листьев мяты перечной, 4 ст. л. плодов петрушки огородной, 2 ст. л. корней одуванчика и 4 ст. л. плодов фенхеля. Добавить 1 ч. л. коры крушины ломкой и полученный сбор тщательно перемешать. 2 ст. ложки сбора залить 0,5 л кипящей воды, полчаса кипятить, процедить и пить по 1 стакану каждый день утром, до завтрака.

Я набралась терпения, потому что в рецепте было сказано, что действует он не сразу, но зато навсегда. Готовила отвар каждый день. Первые результаты заметила только через пять месяцев. За год я рассталась аж с 20 килограммами, но продолжала лечение еще полгода. Потом вес «уходил» уже сам по себе, пока стрелка весов не замерла на отметке «65» - это после ста-то кг! Кстати, лишние килограммы не вернулись ни во время беременности, ни после родов. Единственное правило, которое я свято соблюдаю теперь, - не переедать! Вот так мне помог сбор самых обычных трав.

Нигматуллина В.Т., г. Тула

ДВА РЕЦЕПТА ИЗ КОПИЛКИ

Здравствуйте, уважаемая редакция. С удовольствием читаю вашу газету. Подписалась на 2006 год и подарила подписку сестре – пусть у себя в Томске читает, узнает интересные рецепты. У меня есть своя «копилка» рецептов, которую я собираю много лет. Где что услышу, записываю. Высылаю вам несколько проверенных рецептов - вдруг кому-то помогут.

Однажды довелось мне услышать рассказ одной женщины о том, как ее муж сам себя вылечил. Обнаружили у него уратные камни в почках и мочевом пузыре. Предлагали операцию, но он отказался и избавился от камней за 3 недели очень простым способом: утром натощак съедал по 1 стакану тертой моркови и после этого полчаса быстрым шагом ходил по комнате. У него все камни вышли в виде мелких осколков.

А для избавления от икоты наша семья пользуется простым и надежным способом. Взять 1/2 стакана воды, добавить 1 ч. ложку 9%-ого уксуса, размешать и выпить. Икота сразу проходит.

Павлова Е.Н., г. Саратов

ЧУДНОЕ РАСТЕНИЕ – БАДАН

Хочу вам рассказать, как я справилась с энтероколитом. Воспалился у меня кишечник, живот «горел огнем», пропал аппетит. Стала искать средство, газеты и журналы просматривать. И тут мне попалась на глаза заметка о растении бадан. Там было написано, что оно прекрасно лечит органы пищеварения. Я решила попробовать полечиться им. Делала отвар: 1 ст. ложку измельченного корневища бадана заливала 200 мл кипятка, варила на медленном огне 30 минут, после остывания процеживала. Принимала по 2 ст. ложки 3 раза в день, за 30 минут до еды.


Бадан

Состояние начало улучшаться уже на второй день. Но я продолжала пить настой 2 недели. Затем сделала перерыв на одну неделю и повторила лечение для закрепления результата. Вот насколько полезны растения. С тех пор я собираю рецепты народной медицины и благодарна вашей газете за добрые советы.

Ольховская А.Е, г. Пермь

УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!

Приглашаем вас к сотрудничеству. Если вы знаете способы и средства лечения каких-либо заболеваний, обязательно напишите нам, чтобы мы могли опубликовать их на страницах нашей газеты. Советы, рецепты и просто добрые слова поддержки помогут и другим людям. Ваш опыт для кого-то может оказаться бесценным!

Адрес для писем: 308000, г. Белгород, Главпочтамт, а/я 11, редакция газеты «Желаем Здоровья».

ИЗБАВЛЯЕМСЯ ОТ УГРЕЙ

Для лечения угрей используют три растения: крапиву двудомную, корни лопуха, фиалку трехцветную. Начинать необходимо с крапивы двудомной. 2 ст. ложки травы залить 400 мл кипятка, настоять 2 часа, затем пить по 1/2 стакана 4 раза в день до еды. Через 5 дней лечение необходимо продолжить корнями лопуха. 1 ст. ложку молотых корней проварить в течение 10 мин в 0,5 л воды, остудить, процедить и полученный отвар принимать по 1/2 стакана 4 раза в день. После недели приема лопуха необходимо перейти к фиалке трехцветной. 1 ч. ложку сырья залить 300 мл кипятка, дать остыть, процедить и пить по 100 мл 3 раза в день в течение недели. В свое время – в студенческие годы – я проверила этот рецепт на себе. Эффект удивительный: кожа очистилась, лицо мое приобрело нормальный цвет, а жуткие гноящиеся прыщи исчезли.

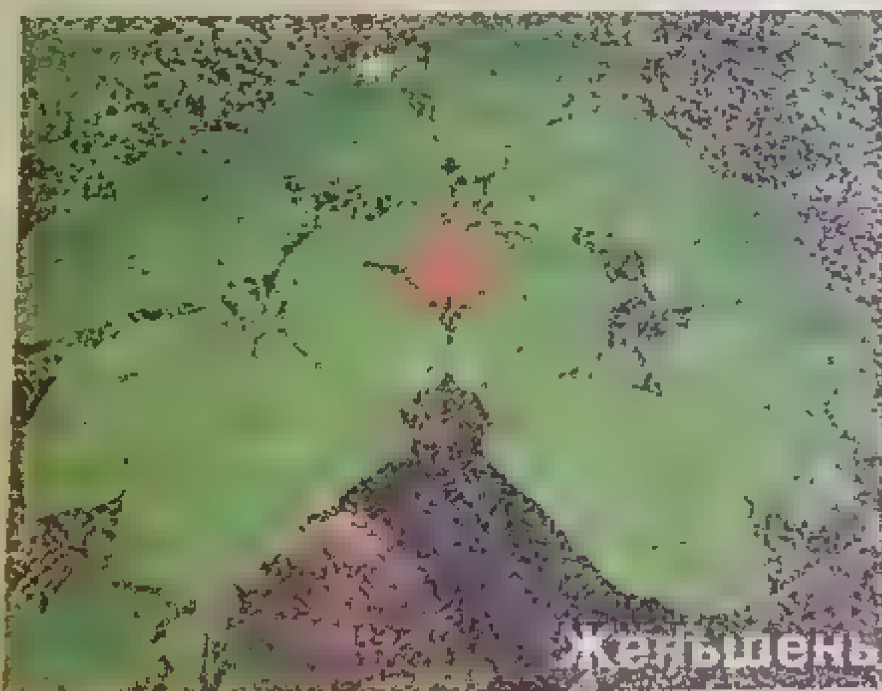

Фиалка

Крепкого всем здоровья и долголетия!

Григорьева В.П., Воронежская обл.

ВОЛШЕБНАЯ СМЕСЬ

Решил написать вам потому, что знаю, как наплевательски относятся к своему здоровью наши мужики. Они работают на износ, постоянно находятся в нервном напряжении и, в конце концов, доходят до ручки: появляется постоянное чувство усталости, бессонница, слабость, начинает пошаливать сердце, сдают нервы. В таком состоянии год назад и я оказался. На помощь мне пришла волшебная смесь, секретом которой со мной поделился друг. Способ этот малоизвестный. Купите в аптеке корень женьшеня, измельчите его в порошок и размешайте с виноградным соком (можно из пакета, но лучше приготовить самому) из расчета 1 ст. ложка порошка на 2 ст. ложки сока. Принимать нужно каждое утро натощак в течение месяца. Эта смесь справляется с общей слабостью, слабым иммунитетом, потерей аппетита, одышкой, плохой памятью, потерей сил, малокровием, понижает уровень холестерина в крови.


Женьшень

Курс лечения можно повторить после перерыва, недельки через 2-3.

После такого лечения я стал крепче физически и в целом почувствовал себя вполне здоровым человеком. Так что советую всем мужчинам – возьмитесь за ум, позаботьтесь о себе. И даже если ничего не болит, займитесь профилактикой, пока не поздно.

Шевцов И.К., г. Волгоград

ИЗЮМ СПАСАЕТ ОТ КИСТЫ

У меня на осмотре обнаружили кисту яичника размером с куриный желток. И сразу же операцию назначили. Сижу у кабинета, горюю: кому ж под нож охота? Разговорилась с одной пациенткой, а та и посоветовала: «Купи изюму без косточек (кишмиш) 300 г, залей его бутылкой водки и дней на 20 в теплое место поставь. А потом принимай по 1 ст. ложке 3 раза в день за полчаса до еды».

Выпила я три бутылки такой настойки. И потом только на прием опять пошла. А кисты-то нет – рассосалась!

Егорова В.Р., г. Кострома

МАСЛО ОТ ПИГМЕНТНЫХ ПЯТЕН

С возрастом у меня на руках стали появляться светлые пигментные пятна – не очень-то приятное зрелище, учитывая то, что старухой я себя пока еще не считаю. Сначала я пыталась замазывать руки тональным кремом, но он быстро стирался, да и рукава пачкались. Потом решила попробовать как-то вылечиться. Я прочитала, что от белых пигментных пятен можно избавиться при помощи следующего рецепта: смешать предварительно измельченную 1 часть травы зверобоя, добавить 3 части оливкового масла, 1 часть подсолнечного и 1 часть кукурузного масла. Все перемешать и поставить на месяц в темное прохладное место. После настаивания процедить и использовать для смазывания пораженных пигментацией мест на коже. Так я делала в течение трех месяцев. Постепенно цвет кожи на руках выровнялся, пятна пропали. Кроме того, кожа стала очень мягкой, помолодела не только с виду, но и на ощупь.


Земляника

Овсянкина С.М., Белгородская обл., г. Губкин

ГАЙМОРИТ Я ПОБЕДИЛА...

У меня хронический гайморит, а это значит, что малейший насморк может привести к очень неприятным последствиям. Осенью я здорово простудилась, нос заложило, обычные капли не помогали, я уж было решила идти «сдаваться» к ЛОРу, но знакомая посоветовала мне попробовать приготовить капли, которые в свое время помогли ей вылечить гайморит без антибиотиков и проколов. Естественно, я согласилась, тем более, что рецепт капель оказался очень простым. Я смешала по 1 ч. ложке меда, аптечной настойки эвкалипта и крепкой чайной заварки. Эту смесь закапывала в нос по полпипетки 3-4 раза в день.

Уже к вечеру нос, как говорится, «задышал». А через три дня я совсем избавилась от насморка. Теперь как только чувствую, что простыла – капаю эти капли, и насморк быстро проходит.

Апронникова Н.Д., Воронежская обл.

ИЗБАВЬТЕСЬ ОТ ПАНКРЕАТИТА

Прошлым летом я избавилась от хронического панкреатита. Помог мне такой рецепт: 1 кг лимонов без косточек, но с кожурой, 300 г петрушки и 300 г чеснока пропустить через мясорубку и хранить в стеклянной посуде в холодильнике. Принимать по 1 ч. ложке 3 раза в день за 15 мин до еды. Запивать лекарство лучше настоем черничных, брусничных и земляничных листьев, стручков фасоли и кукурузных рылец, взятых в равных частях. Готовится этот настой так: 1 ст. ложку сбора залить 1 стаканом кипятка и оставить на ночь в термосе. Стакана настоя хватает как раз на три приема лекарства, то есть 1 ч. ложку чесночной смеси надо запивать третью стакана настоя. Курс лечения - 3 месяца. Здоровья всем!

Посохова И.И., г. Ставрополь

Помощи прошу

Уважаемая редакция! Пишу в надежде, что наконец-то буду услышана, что кто-нибудь разделит мое горе и мне станет хоть чуточку полегче. Очень хочется иметь в жизни маленькую отдушину - если бы знали, как болит измученная душа.

У меня трое детей. Двое младших родились здоровыми, а старшая дочь – инвалид детства 1 группы, за ней нужен постоянный посторонний уход, т.к. она не ходит, а сидит: у нее водянка головного мозга (гидроцефалия) и ДЦП. Я, естественно, не работаю. Моей доченьке 7 октября этого года исполнилось 24 года. Так она девочка разумная, полностью осознает свое положение, жизнерадостная, вот у кого нужно стойкости и терпению учиться. Еще она страдает гастритом, нет уже сил смотреть на ее мучения. Не знаю, какая кислотность, т. к. в силу ее анатомического строения сок желудочный у нее взять не смогли. Опишу симптомы: горечь во рту, тошнота, изнуряющая рвота, сильная боль в животе, почти до потери сознания. Никакие лекарства, прописанные врачом, не помогают, это начинается с осени и продолжается около 5 месяцев. Худеет она за этот период ужасно, становится раздражительной, плаксивой, теряет сон. Ох, лучше бы я сама переболела, чем она. Еще у нее сильно изогнут позвоночник в области поясницы, из-за этого защемлена печень.

Живем мы в общежитии, нет ни огорода, ни хозяйства, все покупаем с рынка. Живем втроем: я, сын 17 лет и дочь–инвалид; другая дочь уже замужем. Нет у нас канализации и горячей воды. Сын часто болеет, страдает энурезом, не знаем уже, чем лечить. Сама я тоже больна: сердце, печень, бессонница замучила, сильно упало зрение, левый глаз почти не видит. А недавно нас обворовали, нет теперь у нас с сыном верхней зимней одежды. В милицию не обращалась – все равно не найдут.

Только стали приходить в себя после кражи, а тут новая беда, страшная и несправедливая. Господи, за что мне все это? У замужней дочери обнаружили опухоль и направляют в онкологию, а у нее крошка-дочурка, 2 г. 9 мес.

Может быть, откликнутся люди на мою боль и помогут хоть чем-то: советом, рецептом. Господи, я же родила свою Леночку в 19 лет, радовалась первенцу, а ничего хорошего в своей жизни не видела, впрочем, и она тоже. Хотя я ее очень люблю и всегда приласкаю, никакая любовь не заменит того, что она не сделала ни единого шага, не познает чувства материнства и любви мужа. Вот сейчас бы сказал Господь: «Умри ты, и твоя дочь поднимется со своего вечного ложа, и остальные дети будут здоровы». Я бы ни секунды не колебалась, взглянуть бы только разочек, как Лена сядет в постели, сделает первый шаг, а у другой доченьки исчезнет опухоль. Тогда я счастливо вздохну в последний раз, и моя душа наконец-то обретет вечный покой.

Очень ждем рецептов от энуреза, бессонницы, гастрита и насчет опухоли.

И еще. Для Леночки нам нужен обогреватель, он стоит 1700 рублей, помогите, кто чем может.

Пожалуйста, опубликуйте письмо. Вы – моя последняя надежда.

Соловьева Надежда Николаевна,
356172, Ставропольский край,
Труновский р-н, село Донское,
ул. Коммунальная, 14/10

Ответ пишу

Ответ для Вялковой Л.Н. из Саратовской обл. (№1, 2006 г.) дает наш постоянный консультант, фитотерапевт **Меджид Мадатович Сафаров.**

«Конечно, проблема Ваша сложная – заболеваний много, и все они серьезны. Поэтому лечение надо проводить в комплексе. Лучше было бы встретиться с Вами лично. Приезжайте, когда будет возможность. А до того обязательно воспользуйтесь моими советами. Вот увидите – эффект будет, и состояние Ваше обязательно улучшится.

1. В первую очередь, нужно провести **генеральное очищение организма** от всех шлаков, интоксикации (медикаментозной), последствий облучения, химиотерапии. Проводится оно в течение 4 недель.

Первую неделю на ночь делать очистительные клизмы (если кишечник сильно забит, то даже 2-3 клизмы в день). Через 2-3 дня после начала очищения обязательно сходить в парную баню (если нет противопоказаний).

Для клизмы: чабрец – 3 ст. ложки (можно добавить хвойный экстракт) на 3 л кипяченой воды. Кипятить 5-10 мин, настаивать 5-6 часов, процедить, остудить до теплого состояния.

Следующие 3 недели принимать настой из сбора трав:

- чистотел – 2 ст. ложки,
- бессмертник – 5 ст. ложек,
- чабрец – 5 ст. ложек,
- козья ива (лист, цветы) – 5 ст. ложек,
- мята перечная – 5 ст. ложек,
- иглы еловые или сосновые – 5 ст. ложек,
- семя кинзы (кориандра) – 5 ст. ложек,
- семя укропа – 5 ст. ложек.

Все компоненты предварительно измельчить (на мясорубке или в кофемолке). Каждый день 1 ст. ложку сбора заливать 600 мл холодной кипяченой воды, кипятить на медленном огне 5 мин, настаивать 40 мин, процедить, пить за 30 мин до еды 3 раза в день.

2. После очистки рекомендую **комплексное консервативное лечение.**

- Утром - прохладный, вечером - теплый душ.
- Диета: рекомендуется есть тыкву, свеклу в любом виде, винегрет, больше зелени, лука, чеснока, супа из ячменя, гречки, пшеницы. Пить кефир, бифидок, сыворотку. После еды 2-3 раза в день пить по 100 г свекольного сока. Красное вино (домашнее) принимать в малых дозах, как лекарство, - по 50 г 3 раза в день за 5 мин до еды.
- На ночь через день смазывать кожу касторовым маслом (можно облепиховым или оливковым; также можно чередовать эти масла). Так сделать 30 раз.
- 10 дней каждый день пить активированный уголь по 1 таблетке на 10 кг веса. Их пить не сразу все, а в течение дня порционно. Желательно за 1 час до еды.
- Для восстановления слизистой в 200 мл теплой кипяченой воды добавить 1 ч. ложку соды и 1 ч. ложку соли. Полоскать рот и горло 3 раза в день. Если течет много слюны, добавить в полоскание 1-2 капли йода.
- Если слюнные железы сильно воспалены, можно нагреть в полотняном мешочке соль и на ночь через день прикладывать компресс на нижнюю часть лица. Или сделать раствор: 2 ст. ложки соли на 1 л воды. Обмакнуть в него полотенце и прикладывать. Курс – до облегчения состояния.
- Обязательно надо верить в исцеление! Перед питьем лекарства не забывайте трижды прочитать молитву – любую, какая Вам ближе, - лишь бы слова шли от сердца. Тогда Вы победите!»

С вопросами обращаться по адресу:
308505, Белгородская обл.,
Белгородский р-н, с. Никольское,
ул. 8 Марта, 18, тел. 8-9102213573
или 8-4722-397164,
строго с 19-00 до 20-00

Святейший врачеватель

Уважаемая редакция газеты «Желаем здоровья»!

В № 6 за 2005 год было опубликовано мое письмо о том, как мне молитва помогла. После этого мои знакомые по-другому взглянули на духовный мир. Сейчас хочу вновь рассказать о великой исцеляющей силе молитвы.

Да будет известно читателю, что целитель Пантелеймон с Божьей помощью вправил мне вывих и вылечил травму стопы правой ноги. С вывихом большого пальца левой руки я обращался в больницу. Рентгеновский снимок показал смещение сустава. Да и без снимка было видно, что палец на боку и не сгибается. Хирург успокоил, сказал, что тут ничего опасного нет, все пройдет. Я говорю, что придется к костоправу обращаться. «Не надо, - говорит, - а то они так поправят, что потом никакая медицина не выправит». Но все же я обратился к Святому «костоправу». Несколько почти незаметных щелчков при спокойном состоянии поставили на место сустав.

Но для меня загадочен еще один факт. Ведя этим летом на пастбище свою годовалую телочку, я и не ожидал, что она нанесет мне еще одну травму. На полпути на нее веселый час накатил, и она так с места рванула, что я ничего сообразить не успел. И так веревку шмыкнула с металлическим штырем, что большой палец уже правой руки оказался на боку. Вот напасть! Спать лег с больным пальцем, осторожно протянув руку вдоль тела, подложив ладонь под согнутую коленку. Заснул я в молитве... Самое удивительное меня ожидало утром. Проснувшись рано, я не скоро сообразил, что здоров совершенно. Просто не мог в это поверить - какой палец был вчера, а какой стал сегодня. Для меня случившееся - до сих пор загадка. После этих травм я прекрасно себя чувствую.

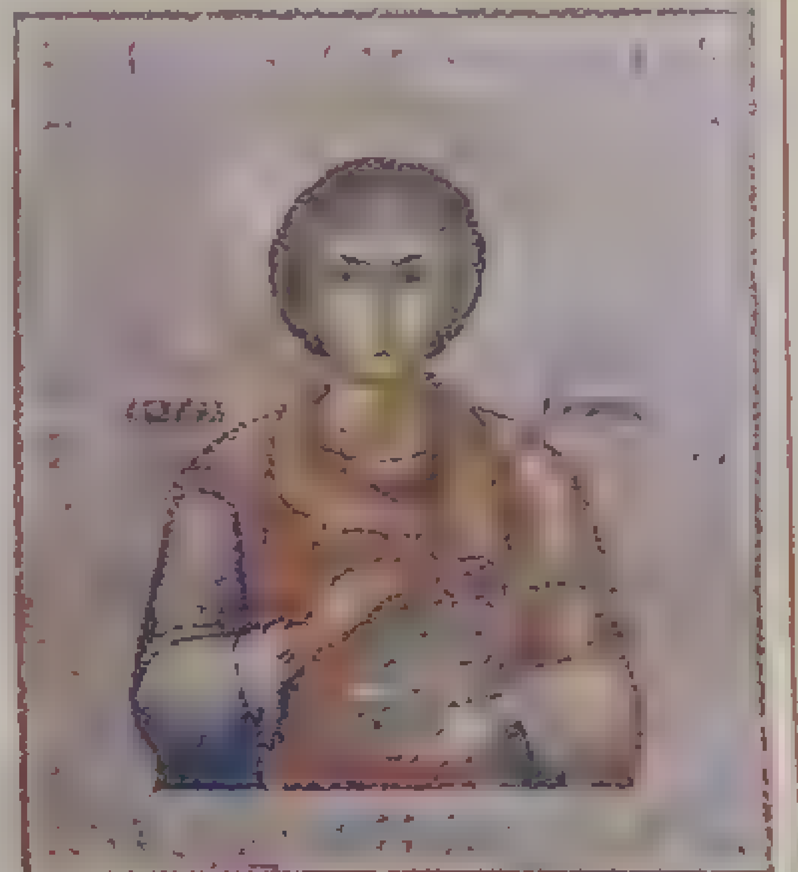
С уважением, И.Н. Маслов.
Белгородская обл, Валуйский р-н,
с. Н. Казацкое, ул. Ленина, дом 69.

P.S. Немного о себе: через полгода 70. Не пью и не курю. Я неунывающий человек, хотя немало чего перенес в своей жизни. После службы в армии я - культработник без образования в родном колхозе. На протяжении всей взрослой жизни сотрудничаю с районными изданиями, много печатаюсь. С армейских времен имею фигуру одного размера. Мои добрые пожелания нашей самой долгожданной газете.

Молитва к Святому Великомученику и Целителю Пантелеймону

Святый великомучениче и целебниче Пантелеймоне! Моли Бога о нас и не допусти долее оставаться в нас тем болезням, коими болим душею и телом! Исцели те язвы и струпы, кои причинены нам страстями нашими.

Болим мы леностию и расслаблением - исцели ны. Болим влечением и пристрастием к земным предметам - исцели ны. Болим, о святый Пантелеймоне! Болим забывчивостью: о деле спасения, о наших грехах и немощах, о наших обязанностях - исцели ны. Болим злопомнением, гневливостью, ненавистничеством - исцели, о целебниче Свято-Афонский и всемирный. Болим завистью, гордостью, надменностью, превозношением, при всей скудности и непотребстве, - исцели ны. Болим многими и разными припадками плотоугодия: чревоизлишеством, невоздержностию, многоядением, сластолюбием - исцели ны. Болим сонливостью, многословием, празднословием, осудливостью - исцели ны, о святый Пантелеймоне! Болят наши очи греховными воззрениями, болят наши уши слушанием пустословия, злоречия, наветов - исцели ны. Болят руки нерасположением к молитвенному воздеянию и к подаянию милости - исцели ны. Болят наши ноги нежеланием поспешно идти в храм Господень и стремлением к хождениям по стогнам и к посещениям домов мирских - исцели ны. Болит, зело болит язык наш, уста наши: пустословием, празднословием, злоречием, отвращаясь от молитвословий и славословий, или произнося их небрежно, рассеянно, без внимания, без понятия - исцели ны, о милостиве! От главы до ног болим мы: болит в нас разум непонятливостью, неразумностью и безумием; болит в нас воля, отвращаясь от святых занятий и стремясь к делам вредным и богопротивным; болит в нас память, забывая наши прегрешения и содержа в себе неутратно согрешения и оскорбления ближних наших; болит в нас воображение, не умея и не желая живо представить нам нашу смерть, вечную муку грешных, блага Царствия Небесного, Божий гнев, крестные страдания Христовы, Его распятие - исцели ны, о святый Пантелеймоне!



Все в нас болит. Немоществует и душа наша вся со всеми ее силами и способностями. Немоществует и тело наше все со всеми его членами. Исцели ны, о святый Пантелеймоне, Целебниче безмездный и любвеобильный Врачеватель, слуга Пресвятыя Богородицы, и не оставь наше окаянство в толицех недугах и в толицех немощи: да исцелясь твоею благодатию, прославлю Пресвятую Троицу, Отца, и Сына, и Святого Духа, и Пресвятую Богородицу, тебе на служение болящим посылающую, возблагодарю твою, о святый Пантелеймоне, цельбоносную святыню вовеки. Аминь.

КЛАДОВАЯ ПРИРОДЫ

Секреты травяных чаев

Хотите вкусного и полезного чая? Заварите его из ароматных лесных трав. Состав травяных чаев может быть самым разнообразным и зависит от вашего вкуса и самочувствия. Например, **при болезнях горла и носа** можно употреблять календулу, ромашку, зверобой, душицу. **При желудочно-кишечных заболеваниях** – кипрей, солодку, тысячелистник, шалфей. **При сердечно-сосудистых заболеваниях** помогут: буквица лекарственная, облепиха крушиновидная, рябина обыкновенная, элеутерококк, валериана, пустырник. (**Внимание!** Ядовитые травы для чая не использовать!)

В зимний и весенний период, чтобы укрепить пошатнувшийся иммунитет, попейте витаминные чаи. Не употребляйте один чай больше месяца - заменяйте другим. В состав чая можно добавлять и травы от сопутствующих заболеваний.

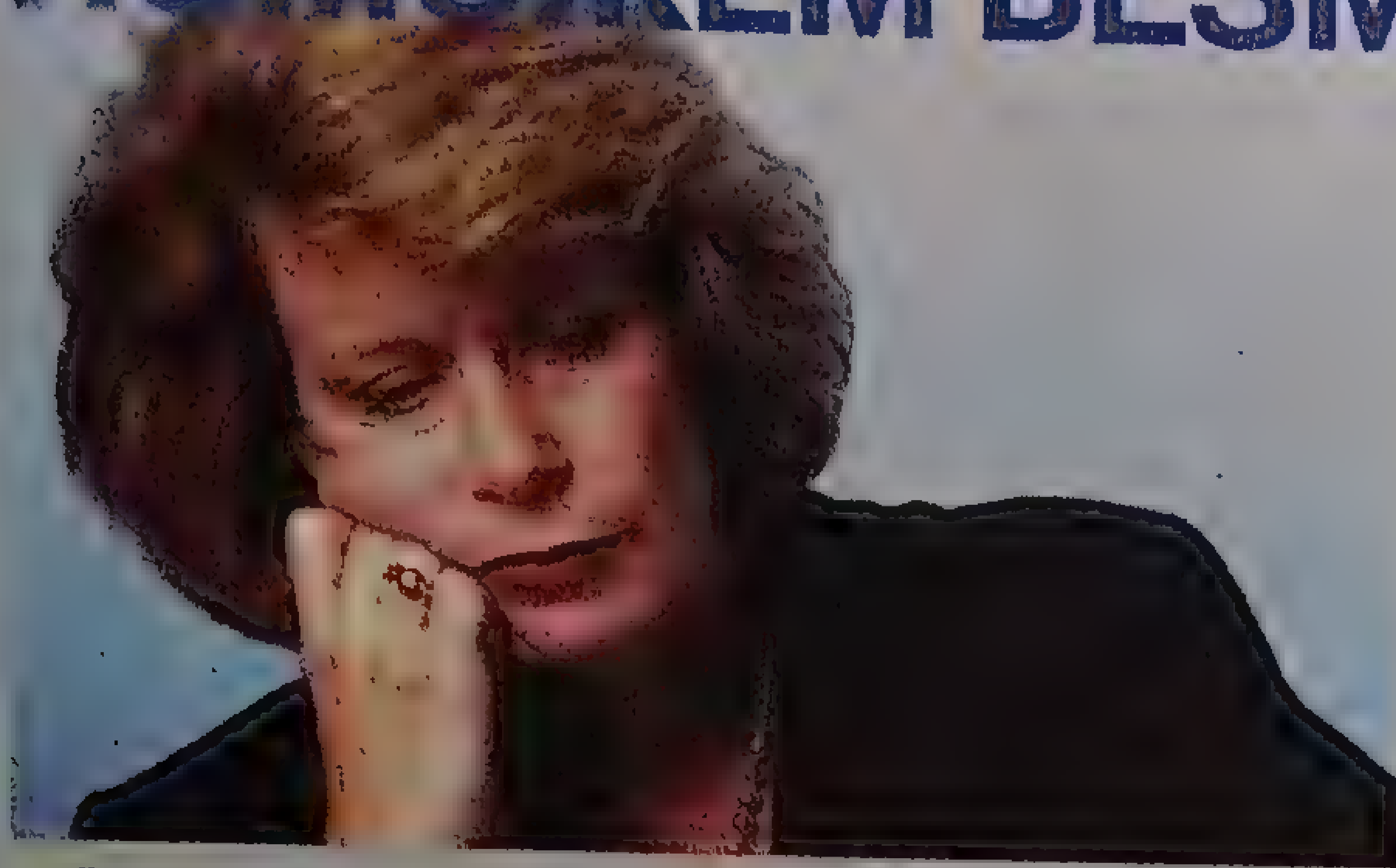
Земляничный - 2 ст. л. сушеных листьев земляники, 1 ч. л. зверобоя, 1 ч. л. мяты, 200 мл воды. Фарфоровый чайник ополоснуть кипятком, засыпать смесь листьев, залить кипятком и настоять 7-10 мин.

Рябиновый - 1 ст. л. сушеных ягод рябины обыкновенной, 1 ч. л. сушеных ягод малины, 1 ст. л. сушеных листьев черной смородины. Смесь заваривают в фарфоровом чайнике, настаивают 5-7 мин. Используют как заварку.

Шиповниково-медовый - 1 ст. л. плодов шиповника, 2 ч. л. меда, 1 ч. л. лимонного сока, 200 мл воды. Шиповник измельчить, залить кипятком, варить 10 мин в эмалированной посуде при закрытой крышке, настоять 10 мин. Отвар процедить. Добавить мед, лимонный сок.

Чтобы чай имел приятный запах, включите в него одну из ароматных трав: душицу, мяту, мелиссу или чабрец. Можно насушить апельсиновые корочки и добавлять их в чай. Для вкуса сдобрите чаек медом и лимоном.

ПОМОЖЕМ БЕЗМОЛВНОМУ ДРУГУ



Печень, которая тихо-мирно покоится под диафрагмой, в правой верхней части брюшной полости, - наш безмолвный друг, который помогает поддерживать здоровье. Она превосходит по размерам любой другой из внутренних органов, в том числе и мозг, и выполняет более пятисот различных функций. Одна из основных ее задач – фильтрация крови, очистка ее от различных токсинов – веществ, которые могут нанести вред нашему организму.

Однако, если печень поражают вирусы гепатита, то ее функции нарушаются, в ней начинается воспалительный процесс. Инфекционный гепатит может полностью расстроить здоровье и при неблагоприятном течении привести к таким грозным заболеваниям, как цирроз и рак печени.

ЗНАКОМЬТЕСЬ: ГЕПАТИТ

Гепатит могут вызвать различные вирусы. Наиболее часто встречаются три из них.

Вирус гепатита А, который также называется **болезнью Боткина**, передается, подобно многим кишечным инфекциям, через зараженную пищу и воду. Наибольшему риску заразиться гепатитом А вы подвергаетесь, отправляясь туда, где плохие санитарные условия и высок уровень заболеваемости данным видом гепатита. К таким регионам, например, относятся Юго-Восточная Азия и Китай. Чтобы уберечься от вируса гепатита А, выполняйте следующие **правила:** чаще мойте руки, пейте минеральную воду из бутылок, сами очищайте фрукты, ешьте только тщательно обработанные мясо и овощи, сделайте прививку, отправляясь в путешествие. Ее могут сделать любому человеку, за исключением детей до 2 лет.

! Иногда печень не может справиться с инфекцией, и тогда вирус гепатита остается в ней продолжительное время в жизнеспособном состоянии. Таких людей называют носителями вируса гепатита. У них могут отсутствовать симптомы заболевания, но они продолжают оставаться источниками инфекции.

Вакцина практически не дает побочных эффектов. Очень важно сделать прививку не позднее, чем за 4 месяца до отъезда.

Вирусами гепатита В и С ежегодно заражаются более 300 тысяч человек. Однако многие из заразившихся очень долго даже не подозревают об этом. Эти вирусы вызывают тяжелейшие поражения печени.

Гепатиты В и С передаются: половым путем; при переливании крови; через иглы шприцев (в основном, в среде наркоманов); во время беременности и родов от матери к ребенку. К группам риска относятся те, кто имеет более одного партнера, и медики, часто контактирующие с кровью и ее препаратами.

Независимо от вызвавшей болезнь причины некоторые **симптомы** при всех типах гепатитов одинаковы. Это потеря аппетита, головные боли, повышение температуры, усталость, тошнота, рвота. У некоторых людей кожа становится желтого цвета (желтуха). При этом выделяется темная моча и обесцвеченный стул, бывают боли в правой верхней части живота, в суставах, сыпь.

Гепатит бывает и **неинфекционным** – может развиваться в результате общих реакций организма на некоторые медицинские препараты, на различные химические вещества, например, соединения металлов, растворители, алкоголь, на чрезмерное употребление жирной пищи. При этом происходит отек, воспаление и отмирание клеток ткани печени. Если печень впервые подверглась вредному воздействию, то она способна к полному восстановлению клеток и замещению мертвых тканей.

С ЦИРРОЗОМ НЕ ШУТЯТ

Цирроз печени – хроническое заболевание, следствием которого является образование множественных рубцов в печени и нарушение ее функций. Основные причины цирроза - хронический гепатит и алкоголизм. При циррозе повышается температура, возникает быстрая утомляемость и слабость, потеря аппетита, тошнота, рвота, истощение, снижение веса, боли в животе и желтуха. При выраженных нарушениях функций печени и печеночной недостаточности могут наступить внезапные тяжелые психические расстройства, кома и смерть.

Чтобы замедлить и остановить процесс разрушения клеток печени, нужно устранить причины заболевания, обеспечить диету и отдых. Иногда необходимо хирургическое вмешательство.

ЛЕЧИМСЯ ДОМА

Значительную помощь при циррозе печени оказывает народная медицина. В некоторых случаях при правильном и продолжительном лечении травами (от года до трех) наступает полное выздоровление.

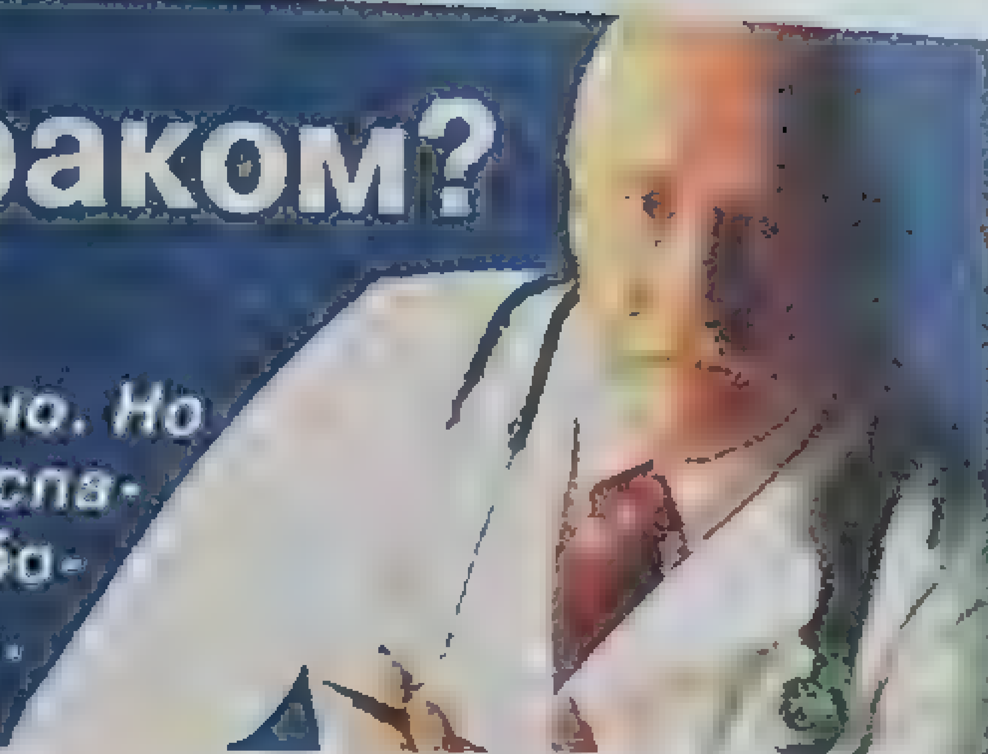
- Пить по 1/2 стакана морковного сока или сока картофеля 3-4 раза в день до еды.
- Взять 1 кг пчелиного меда, 200 мл оливкового масла, очищенные зубчики 3 головок чеснока, 4 лимона средних размеров. Из лимонов вынуть косточки, а с 2 лимонов срезать кожуру. Лимоны и чеснок пропустить через мясорубку, переложить смесь в двухлитровую банку и хранить в нижнем отделении холодильника. Перед приемом перемешивать деревянной ложкой. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30-40 мин до еды, пока смесь не закончится. В течение года проводить 3-4 курса лечения.
- При болях надо прикладывать к правому подреберью, на место печени, теплые припарки из отваренной в мундире и размятой горячей картошки.

ПРАВИЛА ПИТАНИЯ

Из рациона больных нужно **исключить** следующее: очень свежий хлеб, слоеное и сдобное тесто, жареные пирожки; мясные, рыбные и грибные бульоны, окрошку, щи зеленые; жирные сорта мяса, утку, гуся, печень, почки, мозги, большинство колбас; жирные виды рыбы в любом виде; яйца жареные и вкрутую; шпинат, щавель, редис, редьку, лук зеленый, чеснок, бобовые, грибы, маринованные овощи; острые и жирные закуски, консервы, копчености, икру; шоколад, кремовые изделия, мороженое; горчицу, перец, хрен.

Разрешается употреблять мясо и рыбу нежирных сортов в отварном и запеченном виде, сливочное масло в натуральном виде, растительное рафинированное масло; хлебобулочные изделия из муки 1 и 2 сорта в подсушенном виде; супы на овощном отваре, вегетарианские борщи, каши из любых круп, отварные макароны, кисломолочные продукты, свежие овощи и фрукты, соки из них, чай и кофе с молоком.

Нужна ли правда больному раком?



Как часто мы слышим банальные слова о том, что лгать-де грешно. Но столь же часто, оправдывая себя или других, говорим о «лжи во спасение». И лишь немногие из нас бывают поставлены перед выбором, от которого зависит судьба и жизнь близкого нам человека...

Как сообщить родной душе диагноз, который многие боятся даже произнести вслух, чтоб не накликать беду? Как рассказать о том, что жизнь того, кто дорог, возможно, вышла на финишную прямую?... Или не говорить вовсе? Надеть на лицо фальшивую улыбку и голосом, звенящим от напряжения, сказать: «Все хорошо»? Но ведь больной раком все равно рано или поздно узнает о своем диагнозе - догадается по красноречивому молчанию врачей и родных, случайно перехваченному сочувственному взгляду... Да и отсутствие видимых улучшений в состоянии, назначение весьма специфических процедур и лекарств подскажут внимательному пациенту, что заболевание его отнюдь не так «доброкачественно», как говорят окружающие. Что же делать? Говорить правду или солгать?

Мнения психологов и врачей на этот счет противоречивы. Западные медики - в содружестве с юристами и самими пациентами (!) - настаивают на том, что больной должен знать правду о своем диагнозе и о прогнозах, которые делают специалисты. Очень важно, - считают, например, англичане, - чтобы человек четко представлял себе, сколько еще ему отпущено, - ведь необходимо привести в порядок бумаги, оплатить счета, составить завещание...

В таком рациональном подходе есть явный положительный момент: занимаясь текущими вопросами, улаживая дела, консультируясь с юристами, больной отвлекается от основной проблемы - страха перед неизбежной и неотвратимой гибелью. Кроме того, очень многие пациенты, узнав о том, что неизлечимо больны, наконец-то решают заняться делом, к которому давно стремились, или осуществить то, о чем мечтали всю жизнь, но как-то не находили времени, возможности или сил. Одни начинают писать стихи, другие отправляются в путешествие, третьи покупают автомобиль... Самое парадоксальное, что больше половины таких пациентов не только живут значительно дольше, чем прогнозировали врачи, но даже... выздоравливают!

Объяснение этому феномену дают психологи, которые давно и вполне обоснованно называют рак «болезнью подавленных эмоций». Узнав, что обречен, несчастный наконец-то раскрепощается внутренне - и побеждает!

Но известны и другие примеры, коих масса: больной, которому сообщили диагноз «рак», опускает руки и сдается на милость болезни без всякой борьбы, несмотря на вполне благоприятные прогнозы. Такие пациенты «сгорают» гораздо раньше, чем ожидалось. Многие и вовсе кончают жизнь самоубийством, страшась болей, операции, химио- и лучетерапии, напуганные «доброжелателями», в красках повествующими о том, как «у одного полкишечника отрезали, а он от рака легких все равно загнулся через год!»

Другими словами, вопрос «Нужна ли правда больному раком и если нужна, то какая?» не имеет однозначного ответа Что и как говорить, решают врачи совместно с родными и близкими пациента, и решение это в каждом случае индивидуально. Здесь нужно учитывать и личность конкретного человека, и вероятность излечения, и массу других факторов, перечислить которые невозможно. Но главное - любую правду, какой бы горькой и страшной она ни была, нужно преподнести так, чтобы оставить человеку хоть маленькую, но Надежду. Тогда у него будут силы и желание бороться, и - кто знает? - возможно, и победить. Ведь именно надежда умирает последней...

СОВЕТЫ БЫВАЛЫХ

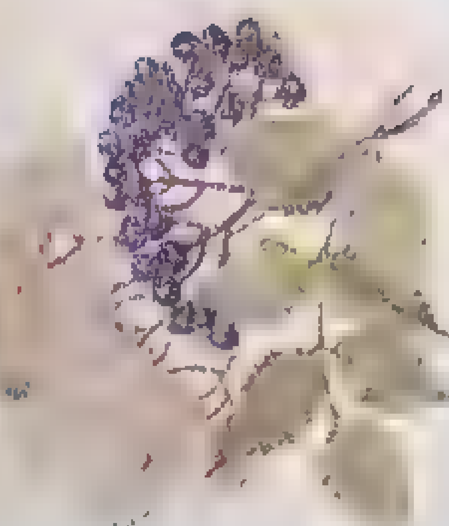
«Несерьезная» проблема

Кровь из носа... Казалось бы, какой пустяк! У всех бывает! Однако лишь немногие знают, как правильно себя вести, если, не дай Бог, произошла такая неприятность Что же нужно делать для остановки носового кровотечения и чего делать нельзя? Давайте разберемся...

- Надо лечь так, чтобы голова находилась выше туловища. **Нельзя запрокидывать голову назад**, чтобы кровь не пошла в носоглотку.
- Ни в коем случае не сморкайтесь!
- На переносицу положите холод: лед, полотенце, смоченное холодной водой.
- Зажмите ноздри на несколько минут. Если при этом носовое кровотечение не остановилось, введите в носовые ходы ватные тампоны и прижмите их пальцами к носовой перегородке на 15-30 минут. Тампон готовится из ваты и представляет собой кокон длиной 2,5-3 см и толщиной 1-1,5 см (детям - 0,5 см). Тампоны лучше смочить перекисью водорода.
- Кровотечение может быть вызвано скачком артериального давления. Если вы - гипертоник «со стажем» и чувствуете слабость, головокружение, звон в ушах - примите обычные для вас средства, понижающие давление.
- Если после всех этих процедур кровь не останавливается, **вызывайте «скорую»**.
- Из растений наиболее эффективное кровоостанавливающее действие оказывают крапива двудомная, пастушья сумка, тысячелистник обыкновенный. Настои этих растений, приготовленные в соотношении 20 г травы на 200 мл воды (настаивать 40 минут), принимать для профилактики кровотечений по 1 ст. ложке 3 раза в день за 20-30 минут до еды.

Внимание! Если носовое кровотечение для вас - не единичный случай, а довольно регулярное явление, отнеситесь к этому серьезно. Не дожидаясь анемии, вызванной регулярной кровопотерей, пройдите комплексное медицинское обследование. Ведь причинами носового кровотечения могут быть не только травма носа и слабые стенки сосудов, но и весьма нешуточные заболевания: гипертоническая болезнь, пороки сердца, эмфизема легких, заболевания печени, селезенки. Болезни крови (лейкоз, ретикулез и др.) также могут сопровождаться кровотечениями из носа.

Чтобы травы не стали отравой



Многие наши соотечественники, разочаровавшись в возможностях официальной медицины, стали искать другие пути восстановления здоровья. Но, пожалуй, из всех методик оздоровления набольшее число приверженцев снискала фитотерапия...

И это резонно: травы легко доступны, они мягко воздействуют на организм и, являясь природным средством, при правельном применении просто не могут навредить. К тому же, сейчас очень много источников информации на эту тему: начиная от соседки тети Маши и заканчивая солидными печатными изданиями, которые в изобилии имеются в любой книжной лавке.

Заполучив заветный рецептик, мы даже не считаем нужным показаться врачу - мол, Ивану помогло, значит, вернейшее средство. А некоторые, готовя спасительное снадобье, решают: «Положу как я этой травки побольше, чтоб быстрее помогло», а потом еще и примут ударную дозу лекарства - для надежности... Хорошо, когда подобные эксперименты над собой заканчиваются удачно, а иногда такое случается...

САМ СЕБЕ ФИТОТЕРАПЕВТ

Все, кто лечится травами, должны знать, что каждый организм индивидуально реагирует на то или иное химическое вещество (а в травах те же химические вещества, что и в таблетках). Кроме того, у трав, как и у фармацевтических препаратов, есть противопоказания.

Алоэ не стоит применять при беременности или менструации, склонности к желудочно-кишечным кровотечениям. Сок противопоказан при воспалении почек, мочевого пузыря, маточных кровотечениях.

Бессмертник (цмин песчаный) не применяют при гипертонии.

Валериана лекарственная может вызвать отрыжку, расстройство аппетита, легкую головную боль.

Горец птичий, земноводный, перечный не рекомендуются при тромбофлебитах, эндоартритах, а также при остром воспалении почек и мочевого пузыря.

Донник (особенно белый) при передозировке вызывает головокружение, головные боли, тошноту, рвоту.

Душица обыкновенная обладает сильным абортивным эффектом - также, как **пижма обыкновенная, барбарис, петрушка, ревень, папоротник.**

Зверобой продырявленный нельзя применять при высокой температуре, гипертонии, запорах, а его длительное использование приводит к снижению потенции у мужчин.

Женьшень при употреблении в жаркое время года может вызвать непредсказуемые реакции и извращенные эффекты, приводит к перевозбуждению, вопреки ожиданию, снижает потенцию.

Калина не применяется при подагре.

Крапива двудомная обладает сильным кровоостанавливающим действием. Посему злоупотребление препаратами на основе крапивы, особенно в среднем возрасте, способствует тромбофлебитам, гипертонической болезни.

Копытень европейский абсолютно не сочетается с алкоголем (!), так как может провоцировать кому. Подобным эффектом обладают **кукольник (чемерица белая) и морозник кавказский.**

Крестовник противопоказан при глаукоме.

Кукурузные рыльца нельзя применять при повышенной свертываемости крови.

Семена **льна посевного** не применяют при гепатите и холецистите.

Мяту полевую и лесную нельзя часто применять как наружное средство: она может спровоцировать появление экземы. Неумеренное внутреннее применение может вызвать тошноту и расстройство дыхания. Растение обладает противозачаточным действием.

Окопник лекарственный требует тщательной дозировки, так как парализующе действует на центральную нервную систему.

Редька черная противопоказана при болезнях сердца, печени, почек, язвенной болезни и воспалениях желудочно-кишечного тракта.

Родиола розовая при передозировке способна вызвать бессонницу, головную боль. Противопоказана при болезнях почек и повышенной температуре.

Рябину черноплодную нельзя применять при пониженном давлении, язвенной болезни, при повышении свертываемости крови.

Хвощ полевой, почки березовые, можжевельник, мокрица, фиалка трехцветная - сильные раздражители почек, и людям с заболеваниями почек не рекомендуются.

Цикорий усиливает кашель.

Чеснок нельзя употреблять при эпилепсии, при воспалении почек и обострении заболеваний желудка и кишечника.

Используя целебные свойства лекарственных трав, помните об их побочных эффектах. Соблюдайте правила безопасности, и вам не придется испытать на себе коварство целительных растений.



ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ

Если на вас чихнули...

Не секрет, что во время эпидемий гриппа люди заражаются, в основном, в городском транспорте. В «час пик» и здоровые, и больные стоят почти вплотную друг к другу. Обязательно рядом с вами кто-то чихнет, а то и раскашляется. Неудивительно, если через несколько дней вы почувствуете, что грипп «достал» и вас...

Наши советы помогут вам уберечься от заражения в общественном транспорте и в других местах, где скапливается много людей.

- Выходя из дома, смазывайте нос изнутри оксолиновой мазью, специальными противопростудными бальзамами, детским кремом или просто борным вазелином.
- Старайтесь избегать мест, где много пыли, - в ней оседает больше всего вирусов.
- Носите с собой платок, смоченный ароматическим маслом, - лаванды, полыни или пихты - и периодически прикладывайте его к носу, особенно, если рядом кто-то чихает или кашляет. Летучие вещества, содержащиеся в этих маслах, убивают микробов.
- Во время поездки в транспорте держите во рту кусочек корня аира, гвоздику, просто корочку апельсина или лимона - это тоже поможет уничтожить вирусные частицы, «залетевшие» в носоглотку.
- Старайтесь не прикасаться к носу, губам и глазам в общественном транспорте. Придя домой, сразу же тщательно вымойте руки с мылом. Микробы, вызывающими простуду, часто попадают на слизистую носа, глаз или рта с рук, до того прикасавшихся к поручням, ручкам, дверям, до которых дотрагивался больной.

Вампиры существуют!

Случалось ли вам после общения с кем-либо чувствовать слабость, опустошенность, беспричинное недомогание? Наверняка. Специалисты по биоэнергетике утверждают, что подобные состояния - результат воздействия энергетических вампиров...

В середине 80-х годов прошлого века советские ученые заложили основы новой науки - биоэнергетики. Они экспериментально доказали, что все живые организмы (и человек в том числе) способны обмениваться энергией с окружающей средой и друг с другом. Но не всегда каждый отдает столько же, сколько забирает, - особенно среди людей. Некоторым не хватает той энергии, которую они получают из Космоса и от равноправного общения с себе подобными. Поэтому они «подпитываются» от тех, с кем в данный момент находятся в контакте. Почему так происходит - точно неизвестно. Одно можно сказать наверняка - такие люди (за редким исключением) «вампирят» не по своей воле и заслуживают, по крайней мере, понимания, а то и сожаления.

СТОЙ, КТО ИДЕТ?

Врага надо знать в лицо. На бытовом уровне опознать вампира довольно просто: если общение с кем-то доставляет вам удовольствие, значит, энергией друг с другом вы делитесь «по-честному». Если же чувствуете себя словно выжатый лимон, то, скорее всего, вас «объели».

Энергетических вампиров условно делят на «солнечных» и «лунных». Первые поглощают чужую энергию явно и много. Этим чаще всего грешат начальники, чиновники и просто сильные личности (или считающие себя сильными). А вторые «подпитываются» незаметно и малыми дозами. Распространенный пример: подружка три часа кряду жалуется на свою горькую судьбу, а вы ей сочувствуете.

СПОКОЙСТВИЕ, ТОЛЬКО СПОКОЙСТВИЕ...

Специалисты-биоэнегетики утверждают, что мы теряем энергию, когда испытываем отрицательные эмоции (страх, гнев, жалость, угрызения совести). Этим нередко пользуются вампиры, сознательно или неосознанно пытаясь вывести нас из себя. Если им это удается, мы чувствуем себя все хуже, в то время как они расцветают прямо на глазах. Отсюда правило: в общении с энергетическими паразитами главное - не поддаваться на их провокации, оставаться невозмутимыми, несмотря на все старания биовампиров. Добиться этого можно по-разному:

- Если вы уверены, что ваш собеседник - вампир, мысленно окружите себя щитом или экраном. Это может быть полусфера, сфера, круг, стена различного цвета - золотистого, серебристого, голубого, зеленого, красного или фиолетового. Чем вы спокойнее и увереннее в момент нападения, тем эффективнее будет результат.
- Попытайтесь представить, что воздействующее на вас лицо - всего лишь карлик, а вы, по сравнению с ним, - настоящий гигант, которому он ничем не способен навредить.
- Если похититель вашей энергии постоянно жалуется вам на свою судьбу, проблемы и болезни, но при этом абсолютно ничего не делает для исправления положения, используйте «холодотерапию». Другими словами, отнеситесь к этому человеку холодно. Не жестоко или равнодушно, а именно холодно. Правда, после этого, скорее всего, последует разрыв ваших отношений. Однако поверьте - это наилучший выход для вас обоих.

КАК ПРЕКРАСЕН ЭТОТ МИР, ПОСМОТРИ...

Если же вы пострадали от биовампира, для восстановления энергии примите следующие меры: после нежелательного контакта и вообще после нахождения в местах скопления народа примите душ, лучше контрастный: он уносит все негативное. Выпейте горячего чаю с лимоном или лекарственными травами или просто стакан горячей воды: это прекрасно очистит организм и поможет восстановить утраченную энергетику. Именно стакан кипятка, выпитый натощак медленными глотками, снимает головную боль, лихорадку, улучшает аппетит.

Но главное - помните: жизнь прекрасна! Радуйтесь каждой мелочи, окружающей вас, перестаньте раздражаться по пустякам, научитесь управлять своими чувствами, и тогда ни один энерговампир не справится с вами!

Улыбнись... ☺

Идет человек по улице и громко пищит. Прохожий, услышав писк, удивился и спросил:

- Что это с Вами случилось?
- Да вот только что лекарство принял.
- Ну и что?
- Так ведь на упаковке написано, да еще жирным шрифтом: «После употребления пищИ»!



Чудо-печь

Усовершенствованная модель!
Обладает повышенной мощностью!

Обогреет дом и дачу, приготовит пищу, поможет защитить от неожиданных холодов склады, птичники, теплицы.

Легкая, компактная, экономичная, без копоти и вредных для здоровья выбросов, потребляет очень мало горючего и, главное - совершенно проста и безопасна в эксплуатации.

Не требует трубы дымохода и вытяжки!

Испо... МЧС Ро...

Гарантия - 3 года!

Работает без дозаправки 16 часов
Топливо: дизельное
Расход - около 2 л в сутки
Масса 6 кг, **габариты** 37x42x32 см.
Производится в России по японской технологии.

Цена - **1790 руб.** с оплатой при получении.
Цена при заказе **от 2 шт. - 1740 руб.** за шт.

Сделать заказ Вы можете по тел.: 8(8332) 40-98-05, 30-01-71, 57-31-24
Или написав заявку по адресу: 610014, г. Киров, а/я 665, отдел 18.

Товар сертифицирован. На правах рекламы

Как делают деньги?

Производственное предприятие «Киров-Стройиндустрия»

предлагает 100 наименований оборудования для малого бизнеса, для производства:

- **Облицовочной и потолочной плитки.** Стоимость от 2 тыс. руб.
- **Стеновых, строительных и фундаментных блоков** (себестоимость 5 руб., при цене реализации до 50 руб.), черепицы, заборов, кирпича, брусчатки для строительства, утепления и благоустройства коттеджей, садовых и дачных домов, гаражей и т. д. из местного сырья!

Разместить производство можно даже в обычном гараже, а от +5 °С под открытым небом. Стоимость **от 4 до 30 тыс. руб.**

Оборудование доставляется по почте (цены с доставкой).

Организовать эти производства по силам каждому.

Для получения БЕСПЛАТНЫХ цветных каталогов нашего оборудования пишите по адресу: 610000, г. Киров, а/я 10, Киров-Стройиндустрия, отдел 18.

Тел. в г. Кирове: 8(8332) 56-30-29, 57-31-24, 63-05-92
www.ksin.ru

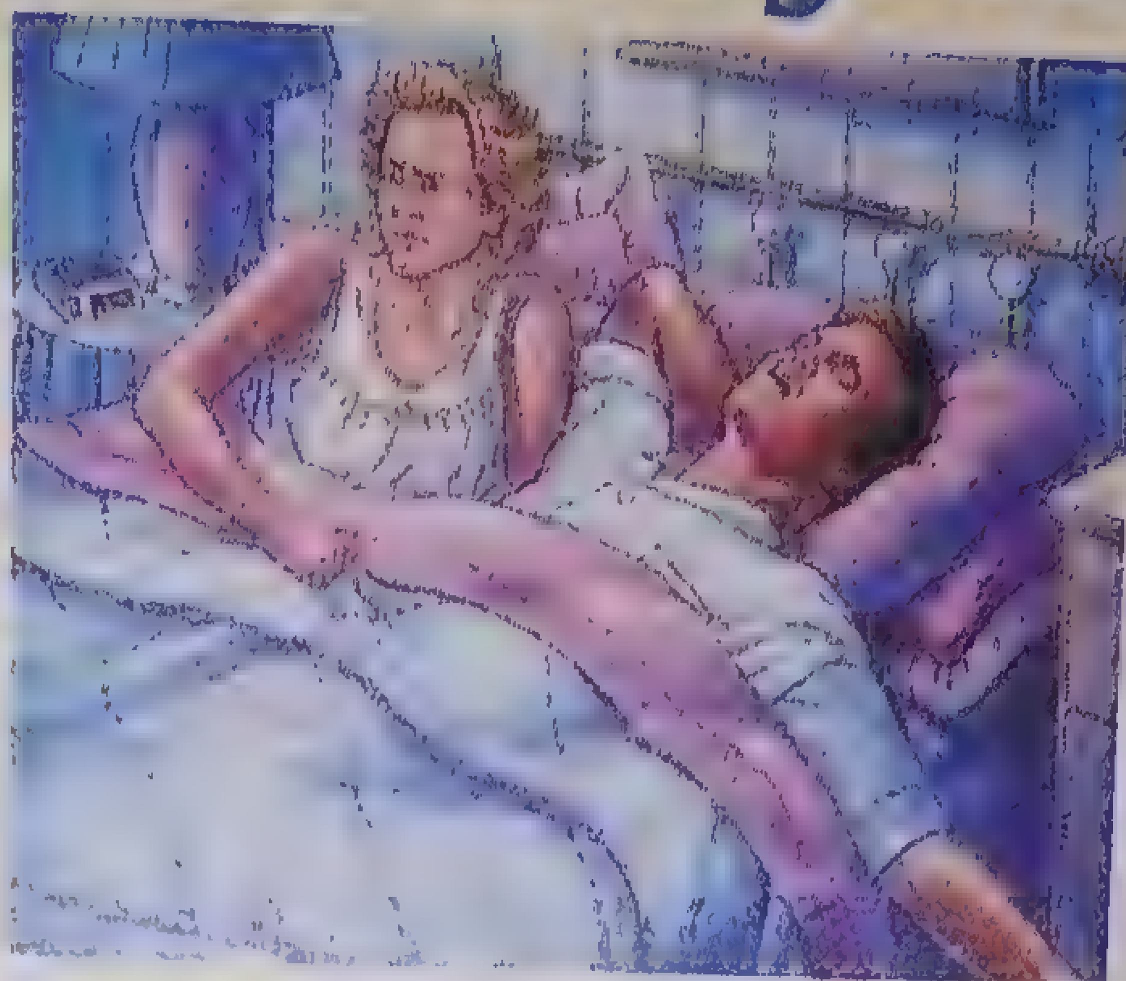
Покупая у нас, Вы защищены от подделок!

На правах рекламы

Приглушите звук!

Храпя, люди обычно не подозревают о производимом ими шуме. Но храп может стать настоящим бичом для родных и близких храпуна. Одна жительница города Дейвис (США) храпела так громко, что сосед добился... ее ареста среди ночи за шум в неположенное время! Громкий храп способен послужить причиной развода или серьезно поссорить близких людей.

Надежного лекарства от храпа нет, но некоторые средства позволяют бороться с этим неприятным расстройством и даже побеждать его, улучшая общее здоровье человека.



ПОЧЕМУ МЫ ХРАПИМ?

Во время бодрствования мускулатура глотки поддерживает вход в дыхательные пути открытым. У спящего человека эти мышцы расслабляются, и мягкие ткани могут затруднять прохождение воздуха из носа в легкие. Тогда рот автоматически открывается, а вдохи становятся глубже и энергичнее. В результате мягкое небо и свисающий с него язычок на границе рта и глотки сильно вибрируют, создавая характерные звуки. Такое состояние возникает или обостряется по разным причинам: из-за простуды, насморка, полипов в носу и увеличенных аденоидов.

Кто же более других предрасположен к храпу?

- Мужчины: они храпят втрое чаще, чем женщины.
- Лица старше среднего возраста.
- Люди с лишним весом. Жировые отложения под слизистой глотки сужают проход для воздуха и стимулируют дыхание ртом. Чем тучнее человек, тем выше вероятность храпа.
- Курильщики. Дым раздражает нос и глотку, приводя к отечности слизистой. Это сужает дыхательные ути и стимулирует дыхание ртом.

СПИМ ТИХО

Чтобы перестать исполнять ночные рулады или, по крайней мере, ослабить их громкость, необходимо:

- сбросить лишний вес;
- не курить;
- пить меньше спиртного;
- ужинать минимум за 3 часа до сна;
- поднять изголовье постели на 7-10 сантиметров;
- во время простуды или аллергического ринита полоскать перед сном горло холодной водой с каплей масла перечной мяты (это уменьшит отек слизистой носа и глотки, расширив дыхательные пути);
- спать на боку или на животе (пришейте сзади к поясу пижамных брюк теннисный мячик. Он не даст вам переворачиваться на спину);
- использовать специальные пластыри для носа и другие приспособления, которые продаются в аптеках.

Внимание! Если кто-то из ваших близких очень громко храпит, причем временные затишья чередуются со взрывными раскатами храпа, необходимо обратиться к ЛОР-врачу. Возможно, у храпуна опасное заболевание - апноэ (остановка дыхания во сне). Это может быть опасно для жизни возмутителя ночного спокойствия.

Тыквенные семечки лучше «виагры»?

После выхода на телеэкраны передачи с многозначительным названием. «Ты есть то, что ты ешь», в Англии начался новый бум: жители Туманного Альбиона пачками скупают... тыквенные семечки. А все потому, что из передачи зрители узнали новость – оказывается, семена тыквы вполне могут заменить «виагру»...

Но мы с вами – не доверчивые англичане и привыкли проверять любую информацию. Задавшись вопросом: «А чем же все-таки полезны тыквенные семечки?» - мы узнали следующее. Семена тыквы, и особенно - масло, которое в них содержится, - действительно оказывают благотворное воздействие на «второе сердце мужчины» - простату. Происходит это благодаря цинку – веществу, которое в тыквенных семечках содержится просто в избытке. Заметим: влияние оказывается не на потенцию, а на простату. То есть, если проблемы с потенцией у мужчины возникли из-за заболевания предстательной железы, то тыквенные семечки, а еще лучше - «тыквеол» (препарат, изготовленный из масла семян тыквы) - здесь очень уместны. Но надо помнить, что половая слабость может возникать по разным причинам (алкоголизм, депрессия), при которых семена тыквы вряд ли смогут помочь.

Тем не менее, тыквенные семечки есть надо. В небольших дозах (до 1/4 стакана в день) они никому не повредят - напротив, будут полезны всем: и мужчинам, и женщинам. Самое известное свойство тыквенных семечек – то, что они помогают избавиться от глистов. А те, кто уже применял «тыквеол», знают, насколько широк спектр его действия. Масло из тыквенных семян применяют в лечебных целях при многих заболеваниях: ожирении, дискинезии желчевыводящих путей, изжоге, гастрите, язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки, колитах, пародонтозе и других заболеваниях.

НЕ НАВРЕДИ!

Зимой потребность кожи лица во влаге многократно возрастает, поэтому мы спешим напитать ее специальными кремами. Будьте внимательны! Если ваша косметика имеет водную основу, наносите ее на лицо минимум за полчаса до выхода на улицу, чтобы она успела хорошо впитаться, а излишки влаги - испариться. Иначе на морозе неиспарившаяся вода кристаллизуется, и мини-льдинки травмируют кожу, вызвав покраснение и шелушение.

ПРИ БРОНХИТЕ

Если у вас сухой хронический бронхит, вам обязательно поможет такое отхаркивающее средство. Возьмите 2 части листьев мать-и-мачехи, 1 часть травы душицы, 2 части цветков и травы ромашки аптечной. Измельчите, 2 ст. ложки смеси залейте 500 мл крутого кипятка. Дайте настояться при комнатной температуре 20 мин, процедите. Добавьте по вкусу мед и принимайте по 1/2 стакана 3 раза в день перед едой в теплом виде. Курс лечения – 3 недели.

«Желаем Здоровья» №2(55). Учредитель ООО «Издательство «Весна». Адрес редакции: г. Белгород, пр. Б.Хмельницкого, 131. Отдел распространения и рекламы: тел. (4722) 33-18-33, 31-72-13. Редактор Осипов В. В. Адрес для корреспонденции: 308000, г. Белгород, Главпочтамт, а/я 11, газета «Желаем Здоровья». Газета зарегистрирована 13.05.2005 г. Федеральной службой по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия. Св-во ПИ № ФС77-21042. Отпечатана в типографии ООО «Текст» г. С.-Петербург, н.р. Фонтанки ... 2. Тираж 128 900 экз. Заказ №19. Сдано в печать 19.01.2006 г. Перепечатка материалов допускается только с письменного разрешения редакции. Присланные материалы используются по усмотрению редакции, не рецензируются и не возвращаются. За содержание рекламных объявлений ответственность несет рекламодатель. При выборе народного средства ... с лечащим врачом.

Желаем ЗДОРОВЬЯ

№ 4 (81) 2007

Выходит 2 раза в месяц

СОВЕТЫ ПО ЛЕЧЕНИЮ И ОЗДОРОВЛЕНИЮ



ГИМНАСТИКА ДЛЯ ДОЛГОЖИТЕЛЕЙ
СТР. 4

МУЖЧИНА И ЖЕНЩИНА
СТР. 2

ЛУЧЕВАЯ ТЕРАПИЯ: ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ
СТР. 10

СЕРДЦЕ В ГРУДИ БЬЕТСЯ КАК ПТИЦА!
СТР. 11



На газету Желаем ЗДОРОВЬЯ можно подписаться с любого месяца во всех почтовых отделениях. Подписные индексы:
11498 (Каталог российской прессы «Почта России»)
50811 (Местный каталог для жителей Белгородской области)

КОЛОНКА РЕДАКТОРА

Наши дорогие читатели! Весна идет! Это ощущается во всем: в высоком голубом небе, в набухших до предела почках деревьев, в каком-то по-весеннему звонком голоске синичек и, главное, в первых цветах, все чаще появляющихся в руках людей. Мы не расставались с весной почти всю зиму, а теперь не расстанемся тем более, ведь мы стоим на пороге женского праздника «8 Марта». Душа поет и тает, подобно последнему зимнему снежку на солнышке. Милые женщины! Коллектив нашей редакции от всей души поздравляет вас с праздником:

Пусть женский день никогда не кончается,
Пусть поют в вашу честь ручейки,
Солнышко ясное пусть улыбается,
А мужчины вам дарят цветы!
С первой капелью, с последней метелью,
С праздником ранней весны
Вас поздравляем, сердечно желаем
Радости, счастья, здоровья, любви!

В этом номере мы проведем исследование, чем же все-таки отличаются друг от друга мужчина и женщина, разные во всем и, тем не менее, живущие вместе в любви и согласии. Естественно, принижать достоинства мужчин мы не будем, но и не можем не воспеть славу женским качествам! Клуб «Валентина» порадует читателей интересными упражнениями, заряжающими здоровьем на весь день, начиная с пробуждения. На страницах газеты вы узнаете, как лечить такие серьезные недуги как эпилепсия, заболевания почек, а также научитесь бороться с морщинками. Специально для женщин в этом номере мы расскажем кое-что интересное о снах, в том числе вещих, благодаря этим знаниям вы будете лучше понимать себя. Также вы узнаете, что сало – очень полезный для здоровья продукт и, как ни удивительно, от него худеют! Приятного вам чтения. Мы вас любим!



Мужчина

«Некоторые мужчины, которых я знаю, так умны, так способны, так милы, так участливы, так стеснительны – словом, так хороши, как большинство женщин»

Джейн Гвард

Всех волнует вопрос - кто лучше, способнее, умнее, здоровее и так далее, качества можно перечислять до бесконечности. В каждом таком сравнении любая сторона ищет преимущества своего пола. Но что же говорят исследования ученых?

Ученые в один голос твердят, что различия есть, причем преимущества и недостатки присутствуют и у тех, и у других, многие «мужские» мифы о женщине оказались развенчаны. Так, например, поговорка «волос долог, да ум короток» оказалась совершенно несостоятельна, так как речь идет скорее о различных видах мышления: у мужчин больше развито логическое, а у женщин – образное. Поэтому, среди мужчин гораздо больше способных к математике и другим точным наукам. В списке знаменитых математиков мира всего две женщины. Женскому мышлению больше свойственны образность и стройность, тонкость анализа, глубокая интуиция и непосредственность, оно более способно к усвоению языков. Речь у них сложнее и богаче, да и фантазия лучше, как утверждают специалисты. А вот философский склад ума, очевидно, преимущество мужчин. Среди знаменитых философов прошлого, да и настоящего, нет ни одной женщины. Мужчины превосходят женщин в координации движений, они лучше ориентируются в пространстве. Женщины острее реагируют на стрессы, они дольше переживают из-за неприятностей на работе и дома, так как они гораздо эмоциональнее мужчин.

Во взаимоотношениях с людьми, «слабый» пол имеет явное преимущество. Женщина способна более тонко воспринимать человеческие взаимоотношения. Если у мужчин сильнее выражена потребность в успехе, достижении цели, у женщин на первом месте – отношения с людьми. Они одарены способностью быстро, интуитивно оценивать человека, умеют по малейшим намекам воспринимать чувства и мысли собеседника, предугадывать его намерения и воспринимать чужую точку зрения. Женщины чаще улыбаются и смотрят собеседнику в глаза, взгляд мужчины, чаще всего, блуждает по сторонам. Мужчины предпочитают подходить к собеседнику с некоторой отстраненностью и, зачастую, увереннее себя чувствуют не с людьми, а с техникой. Самооценки женщин, как правило, занижены, мужчины же довольны собой.

Дамы добрее, отзывчивее и чаще приходят на помощь. На дороге была инсценирована транспортная авария с тяжелыми последствиями. Из 100 проезжающих мужчин, 40 проехали мимо, почти не снижая скорости, около 40 водителей снизили скорость, но все же проехали мимо, около 20 остановились ради любопытства, из них только 4 сообщили на ближайший милицейский пост и в «скорую помощь» о происшествии. А из пяти проезжавших мимо женщин 4 остановились с целью помочь. Трудно представить, чтобы женщина, которая может помочь, проехала мимо. Мужчины же отличаются повышенной агрессивностью. По статистике 9 из 10 заключенных в тюрьмах – мужчины.

По данным, выявленным геронтологами, специалистами по изучению старения, после 40 лет мужчины начинают уступать женщине по скорости мышления, они думают медленнее, но тщательно добиваются решения поставленной задачи. А вот женщины стараются поскорее раз-

и женщина...



делаться с каждой задачей, пусть решение не всегда верное, но количество правильных ответов получается больше, т.к. она опирается на интуицию, в то время, как мужчина мыслит логически. Кровь в сосудах, снабжающих мозг, у женщин течет быстрее, это помогает им дольше не стареть.

В период старения мужчины рискуют умереть от сердечно-сосудистых заболеваний в 3 раза чаще женщин, симптомы артритов и тромбофлебитов у них появляются на 10 лет раньше, от туберкулеза сегодня чаще умирают мужчины. При этом женщины тратятся на лекарства на 20% больше, они чаще болеют, но недомогания у них протекают легче.

Что касается частоты женских заболеваний, у них голова болит в 3 раза чаще, чем у мужчин, бессонницей они страдают в 2 раза чаще. Женщины более чувствительны к боли, но зато и более терпеливы.

Надо помнить, что эти исследования, конечно же, касаются среднестатистических мужчину и женщину, в жизни все сложнее и многообразнее. Поэтому воспринимайте прочитанное просто как информацию к размышлению.

ВОПРОСЫ ПРАВОСЛАВИЯ

Марина! Что в имени твоем?

12 марта именины у женщин с прекрасным именем Марина. На латинском языке Марина означает «морская».

Святая покровительница имени – Берийская (Македонская) дева, затворница и мученица Марина, верующая во Христа и посвятившая свою жизнь молитвам за прощение грешных людей. Преподобная Марина жила в IV веке в городе Берии (Малая Азия). Достигшая совершеннолетия девушка из богатой и знатной семьи вместе со своей сестрой уходит из дома. Они уединяются у подножия Сирийских гор, отгородив себе небольшой участок земли. Живут под открытым небом. Добиваясь торжества духа над телом, носят тяжелые железные вериги и терпеливо переносят голод: в течение 3-х лет они принимают пищу один раз в 40 дней. Жизнь святых Марины и ее сестры Киры хорошо знал блаженный Феодорит, епископ Кирский: его одного, из почтения к святому сану, допускали святые Девы в свое жилище.

Епископ убеждал их не обременять себя ношением тяжелых оков, под тяжестью которых слабые девушки не могли выпрямиться. Так прожили они более 40 лет. Свое уединение они нарушили лишь для того, чтобы совершить паломничество в Иерусалим для поклонения Гробу Господню. Во время странствий святые Марина и Кира не принимали никакой пищи, пока не поклонились святым местам, по дороге домой они также ничего не ели. Скончались преподобные Марина и Кира около 450 года.

Что таит в себе прекрасное имя Марина?

Марина – приближенная к природе, чувствующая и живущая в гармонии с нею. От этого имени веет чистотой, невинностью и долгожданной прохладой. Спокойна и невозмутима, она всегда найдет выход из трудного положения и поможет нуждающимся в ее помощи и поддержке. Она всегда знает, чего хочет и как этого добиться.

Марина с детства и до самых преклонных лет обладает таинственным шармом, неким магнетизмом, перед которым мужчины совершенно беззащитны.

Марина смела, умна, раскованна, с сильно развитым чувством достоинства; она не сможет простить измену любимого человека, даже если развод станет крахом всей ее жизни. В своей личной жизни она всегда совершает обдуманные и расчетливые поступки, но при этом, остается щедрой.

Для счастливой семейной жизни Марине подойдет человек спокойный с покладистым характером, умеющий обеспечить ей привычный уровень жизни. Муж должен постоянно восхищаться ею, иначе, Марина не потерпит невнимания к себе.

Про цвет...

В настоящее время воздействие цвета на человека мало кто подвергает сомнению. Так, синий цвет действительно успокаивает даже буйных психических больных, а кроме того, он благотворно влияет на зрение. Те, кто занимается умственным трудом, обнаружат, что им легче работается, если в комнате синие шторы или обои. Зеленый цвет исцеляет воспаление глаз. Красный благотворно действует при всех воспалительных процессах, в частности, при кожных заболеваниях, а также при волчанке. Оранжевый цвет повышает аппетит, желтый полезен при кишечных расстройствах. Пурпурный очищает кровь и лечит болезни печени. На цветовосприятии основан и знаменитый психологический тест Люшера, заключающийся в том, что тестируемым предлагается отобрать из 8 цветов наиболее приятные для глаз, а затем составляется развернутая характеристика психического состояния человека. Например, человек, длительное время пребывающий в состоянии повышенной тревожности, предпочитает какой-то определенный оттенок фиолетового. Получается, что мы и сами чувствуем, какой цвет в данное время нам полезен. Попробуйте сами проанализировать свои цветовые предпочтения и не сопротивляйтесь им, если даже они не совпадают с модой или с чем-нибудь еще общепринятым.

Гимнастика для долгожителей



Недавно мы снова посетили оздоровительный клуб «Валентина», члены которого всегда рады поделиться новой интересной информацией с читателями нашей газеты. В этот раз мы говорили об утреннем пробуждении. Этот вопрос важен не только для тех, кто хочет сохранить здоровье на долгие годы, но и для больных людей. От того, насколько вы сможете привести свой организм в порядок утром, зависит, как вы проведете весь день. Эти упражнения были отобраны из разных известных оздоровительных систем. Простые и эффективные, они помогают вдохнуть в человека бодрость и здоровье. Если выполнять их каждый день, вы почувствуете, что стали энергичнее и устойчивее к заболеваниям.

Дышите глубже

- *Упражнение «Не пахнет ли гарью?»*

Лежа в постели, поворачиваем голову вправо до упора, приоткрыв рот, резко втягиваем носом воздух, как пылесос, выдох происходит сам собой через рот. Потом точно так же делаем упражнение в левую сторону. Всего 8 раз.

- *Упражнение «Тревога» (выполняется сидя).*

Наклоняем голову немного вперед, делаем тот же резкий вдох носом с открытым ртом, выдох совершается сам собой, на нем не надо концентрироваться. Потом опускаем голову до упора, стараясь коснуться подбородком груди, делаем снова такой же вдох, рот не закрывать. Делать 8 раз.

- *Упражнение «Насос» (сидя).*

Средним пальцем правой руки нажимаем на подушечку у основания большого пальца левой руки и производим такое же дыхание, рот открыт, выдох происходит сам собой. При выдохе палец отпускаем. Потом точно так же нажимаем подушечку правой руки. Упражнение делается 8 раз для каждой руки.

- *Упражнение «Поехали!»*

Руки согнуть перед грудью в локтях, ладонями к груди. При вдохе они движутся по направлению друг к другу и заходят одна за другую. Голова при первом вдохе поворачивается в левую сторону, при втором вдохе – в правую. Выдох происходит сам собой. Рот при этом приоткрыт. Делать 8 раз.

Эти дыхательные упражнения насыщают весь организм кислородом, не только помогают проснуться, но и тормозят процесс старения на клеточном уровне. Особенно показаны они астматикам и сердечникам, людям, у которых сильная одышка.

Оздоравливаем глаза

Каждое упражнение делается 10 раз , между упражнениями моргать глазами по 10 раз.

- *Влево-вправо.*

Не поворачивая головы, поводить глазами как можно дальше, влево-вправо.

- *По диагонали.*

Переводим глаза сначала из верхнего левого угла зрительного поля в правый нижний, потом наоборот, тем самым укрепляя косые мышцы глаза.

- *Закрыть-открыть.*

Резко открывать-закрывать глаза.

- *По периметру комнаты.*

Широко раскрытыми глазами обводим видимый периметр потолка комнаты, голова при этом неподвижна.

Снимаем внутричерепное давление

Трем руки друг о друга подушечками ладоней под большими пальцами. Вы должны почувствовать, что руки разогрелись, потом разогретыми основаниями рук нажать на глаза 30 раз, слегка вдавливая глазные яблоки внутрь.

Эти упражнения помогают проснуться и полезны для глаз.

Массаж головы

(делать сидя на постели)

- *«Грабли».*

Пальцы рук растопырим подобно граблям и прочешем ими волосы от макушки к ушам и по направлению ото лба к затылку. Вы почувствуете, как кровь приливает к корням волос. Потом причешите «граблями» волосы от затылка к шее, сделайте побольше таких расчесывающих движений.

- *Для сосудов мозга.*

Положим одну руку на затылок, другую на лоб и стараемся сдвинуть кожные складки навстречу друг другу. Пройтись такими движениями по всей голове и закончить сдвигом кожи лба к коже затылка. После этого упражнения снова сделайте упражнение «Грабли». Повторить все 10 раз.

- *Постукивание.*

Кончиками пальцев легко барабаним по голове, особенно, в затылочной части. После этого снова выполняем упражнение «грабли».

- *Потягивание волос.*

Потягиваем волосы за кончики в разных частях головы, особенно на затылке.

- *Массаж подзатылочной ямки.*

Нажимаем пальцами обеих рук на подзатылочную ямку 10 раз. Тем самым улучшается обмен веществ, мозговое кровообращение.

- *Бесконтактный массаж.*

Делаем ладонями круговые движения вокруг ушей, не прикасаясь к ним, на расстоянии нескольких миллиметров.

Эти простые упражнения способствуют нормализации кровообращения в головном мозге и коже головы, активизируют мышление и память, особенно помогают людям, страдающим от головных болей.

Чтобы лучше слышать и скорее проснуться

- Потрем уши круговыми движениями всей ладонью: наружную часть ушной раковины, полоску перед ухом и за ухом. Потреплем себя за уши.
- Потрем за ушами (под самыми ушными раковинами) большими пальцами рук.
- Потрем указательными пальцами голову чуть впереди ушей.
- Подергаем за мочки ушей.
- Подергаем уши вверх.
- Верхнюю часть ушной раковины разгладим пальцами.
- Помассируем козелок уха (одного и другого).

на правах рекламы. товар сертифицирован

- Потрем нижнюю часть ушных раковин большим пальцем.
- Заворачиваем ушную раковину и прижимаем по направлению к лицу. Дыхание при этом свободное.

Массаж биологически активных точек (по М.Норбекову)

Стопа – диспетчер всего организма. Массаж ног поможет тем, у кого особенно ощущаются боли в ногах, суставах, бывают судороги.

- Поглаживаем голень (до колена).
- Почесывающими движениями массируем стопу от пальцев до пятки, потом такими же движениями проходим стопу от большого пальца к середине стопы, массируем мелкие сосуды.
- Берем стопу двумя руками и осторожно скручиваем: пятку в одну сторону, а носок в другую, почти как выжимаем белье. Этими движениями мы не только улучшаем обмен веществ в организме, но и предупреждаем образование шпор.
- Голеностопный сустав (лодыжку) пощипываем снизу вверх.
- Массируем ахиллово сухожилие с задней стороны ноги под коленом



пощипывающими движениями (подколенную ямку не трогать!).
- Делаем гусеничный массаж передней и задней поверхности ноги (пальцами прижать кожу, скользнуть по ней и вытянуть в длину). После этого сделать поглаживающие движения.
- Ладонями массируем коленный сустав (вверх-вниз), слева и справа от коленной чашечки.
- Гладить кожу бедра, делать гусеничный массаж бедра обеими руками снизу вверх.
- Поглаживать тазобедренный сустав круговыми движениями 10 раз, нажимая в середине косточку бедра, затем 10-30 раз нажать на это место пальцами.

После этого можно вставать и начинать день.

Еще одна рекомендация: при судорогах ног, ежедневно на ночь, кусочком лимона натирать подошвы. Если болят ноги, тяжело подниматься по лестнице, на ночь под колено прибинтовывать кусочек свежего несоленого сала.

В заключение клуб «Валентина» предлагает читателям нашей газеты новый прекрасный рецепт для улучшения питания мозга:

100 г любого российского шоколада натереть на терке, добавить 200 г меда, 200 г сливочного масла, перемешать и поставить в холодильник. Каждое утро натощак съедать по 1 столовой ложке этой смеси и запивать холодной водой до тех пор, пока смесь не закончится.

Этот рецепт противопоказан только диабетикам!

СОВЕТЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

МОЛОДЕЕМ ВО ВРЕМЯ СНА

Если вы хотите долго оставаться молодыми и привлекательными, постарайтесь высыпаться и пить больше воды, именно это советует знаменитая на весь мир супермодель Клаудия Шиффер. Для нормального высыпания человеку требуется 7-8 часов сна, причем для женщин к этой цифре следует прибавить еще полчаса, как считают ученые, так устроен женский организм. В процессе сна идет избавление от шлаков, которые засоряют кровь. Если человек спит меньше этого времени, результат сразу же на лице: дряблая, бледная кожа, усталый вид и синие круги под глазами. В связи с этим, не находите ли вы, милые женщины, что пора подкорректировать свой режим дня: ложиться пораньше, спать подольше, а про свой возраст поменьше вспоминать?

АЛМАГ ЛЕЧИТ ПОЗВОНОЧНИК, СУСТАВЫ И ...

Зимой обостряются многие болезни. Не избегают обострений больные суставы и пораженный остеохондрозом позвоночник. Методов лечения множество. Один из них – физиотерапевтические процедуры, в частности, магнитотерапия – воздействие на пораженные органы магнитным полем.

АЛМАГ-01 – аппарат для лечения бегущим импульсным магнитным полем. Основные показания к лечению АЛМАГом: остеохондроз позвоночника, артриты и артрозы, гипертоническая болезнь I-II стадии, бронхиальная астма, панкреатит, дискинезия желчевыводящих путей, язвенная болезнь желудка и 12-перстной кишки, нейродермит, гинекологические и другие распространенные заболевания.

Главное достоинство аппарата – высокая эффективность лечения. Под воздействием магнитотерапии АЛМАГа стихают симптомы воспаления, исчезает боль, возвращается работоспособность.

АЛМАГ устроен так, что им удобно проводить лечение самому пациенту (без посторонней помощи). Его четыре лечебных индуктора, связанные между собой в гибкую цепочку, легко обернуть вокруг сустава, на них можно лечь спиной. АЛМАГ оказывает на организм щадящее действие и применяется практически в любом возрасте. Им можно лечиться даже ослабленным больным, пожилым людям и всем, кому другое лечение противопоказано.

Стоимость аппарата наложенным платежом 4316 руб. + почтовый сбор. Заявки направляйте по адресу: 391351, Рязанская область, г. Елатьма, ул. Янина 25, Приборный завод, заказ **68003.**



Аппарат АЛМАГ (как любые лечебные средства) имеет противопоказания и применяется в домашних условиях по рекомендации специалиста.

Подробнее о вопросах сохранения здоровья и методах лечения изложено в книге «Победа над болью». Цена книги 48 руб. с доставкой.

Телефоны завода: (49131) 2-04-57, (495) 221-27-77.
admin@elamed.com www.elamed.com
ЕЛАТОМСКИЙ ПРИБОРНЫЙ ЗАВОД – торговая марка ЕЛАМЕД
(ОГРН 1026200861620).
ВСЕ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ. ЗДОРОВЬЕ ДЛЯ ВАС!

На правах рекламы. товар сертифицирован

Скажите эпилепсии «Прощай!»

Здравствуйте, уважаемая редакция газеты «Желаем здоровья!» Я, травница-целитель, состою в общероссийской профессиональной организации народных целителей России. Хочу рассказать читателям о том, как можно вылечить эпилепсию.

Но, сначала несколько слов о самой болезни.

Эпилепсия - это хроническое заболевание, начинающееся преимущественно в детском возрасте. Причины эпилепсии различны: внутриутробное повреждение головного мозга, черепно-мозговая травма, нейроинфекция и т.д.

Иногда это заболевание называют «падучей». Оно обусловлено нарушением деятельности головного мозга, в нервных клетках которого наблюдается чрезмерная электрическая активность. Для эпилепсии в общих случаях характерны судороги и подергивание мышц. Самый распространенный симптом - припадки.

Для лечения этой болезни народная медицина испокон веков использует травы, чаще всего сборы, т.е. сочетание нескольких растений.

Мой дедушка после ранения страдал падучей, и бабушка почти 2 года поила его отваром травы гармалы. Приступы прекратились, он вылечился.

Гармала - уникальное растение с удивительными лекарственными свойствами. Растет на юге России,


Гармала.

обладает сильным противостафилококковым и антимикробным действием. Применяется при болях в суставах, воспалении седалищного нерва, болезни селезенки, кишечника, при геморрое, ревматизме, астме, одышке, при неврастении, эпилепсии, припадках, заболеваниях почек.

Экстракт: 100 г травы залить 1 литром 90%-го спирта, настоять 21 день, процедить. Принимать по 6 капель 3 раза в день. Курс лечения месяц, перерыв неделя. Повторить 4 раза.

Отвар: 1 столовую ложку травы с верхом залить 2 стаканами кипятка, кипятить и запаривать в течение 1 часа. Процедить. Пить по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды первую неделю. Затем вторую и третью неделю пить по 2 ст.л. 3 раза в день.

Настойка:

100 г травы залить 1 литром 40°-й водки, настоять 21 день. Принимать по 10 капель 3 раза в день, капли растворить в 50 мл воды. Курс лечения при эпилепсии не менее года.

Если вам нужна помощь, я всегда помогу и советом, и травками. С уважением,

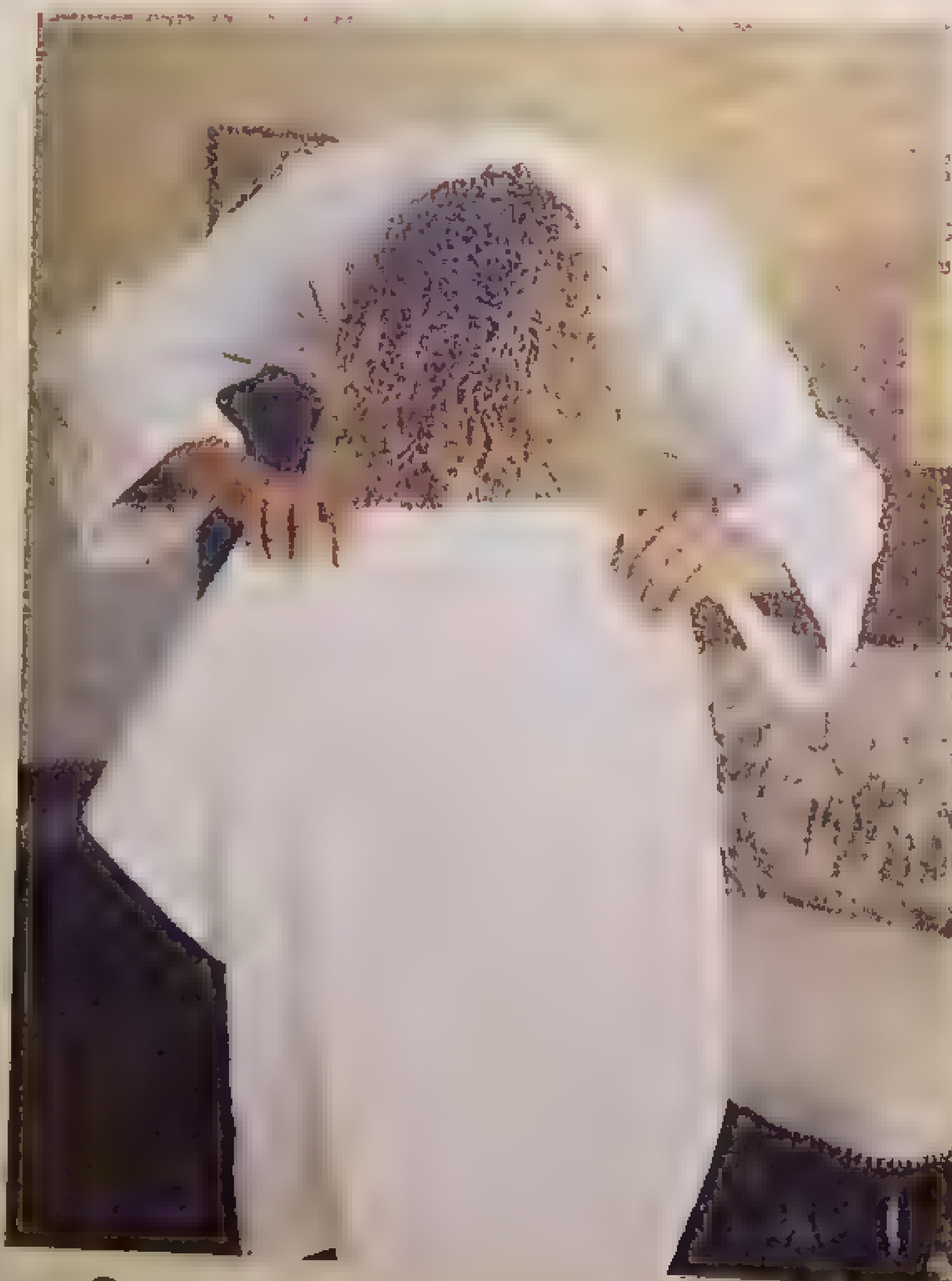
Репина Светлана Викторовна.
385776, р. Адыгея,
Майкопский р-он, ст. Новосвободная, ул. Южная, 10.
код: 88-7777, *тел: 5-65-68.*

От редакции:

Гармала - великий антидепрессант, т.к. обладает замечательным успокаивающим эффектом. Экстракт из травы гармалы чрезвычайно эффективен для лечения последствий энцефалитного паркинсонизма, паралича, энцефаломастита, миастении, шизофрении. Принимать по 6 капель 3 раза в день. Принимать строго в соответствии с дозировкой.

Красьте волосы с умом

Многие женщины, особенно молодые, чрезмерно увлекаются покраской волос: сегодня ты блондинка, завтра - брюнетка, послезавтра - шатенка. Однако, о здоровье волос при этом многие не думают, а напрасно. Волосы тоже живые и часто их перекрашивая, можно создать себе дополнительную проблему. По телевидению фирмы-производители постоянно рекламируют модные краски для волос, на экранах мелькают счастливые лица знаменитостей, демонстрирующих свои, в который раз перекрашенные волосы. Но не стоит забывать, что после очередного перекрашивания высокооплачиваемые знаменитости используют в большом количестве различные восстанавливающие средства, чтобы это не повредило волосам и здоровью, а это дорого и требует массу времени.



Осветление - самая опасная процедура для волос, потому что больше всего их сушит. Косметологи рекомендуют осветлять волосы постепенно, проделывая это не чаще, чем через 6 недель, становясь каждый раз на тон светлее, пока не достигнешь желаемого оттенка. Превращаться из блондинки в брюнетку гораздо менее вредно, можно использовать краски с безаммиачными формулами каждые 3 недели, однако потом следует подумать о том, как восстановить волосы с помощью отваров трав и масок для волос, их рекомендуется делать дважды в неделю. Вот пример такой маски.

Взять 30 мл касторового или репейного масла, 1 ч.л. меда, 2 яичных желтка, 0,5 ч.л. лимонного сока, тщательно перемешать и втирать ваткой в кожу головы. Нанесенную маску выдержать 45-50 минут, затем смыть шампунем. После мытья можно ополоснуть волосы настоем крапивы (2 ст.л. листьев крапивы залить стаканом кипятка и настоять 30 минут).

ТЕМ, КТО ЖДЕТ РЕБЕНКА

Здравствуйте, дорогая редакция! До пенсии я работала акушеркой в роддоме, много матерей и детей прошли через мои руки, надеюсь, что мой опыт пригодится тем, кто ждет ребенка.


Ясень

Для лечения гестозов (осложнений беременности)

Полезно принимать черноплодную рябину в виде сока или варенья по 1 столовой ложке 3 раза в день. Черноплодная рябина содержит комплекс витаминов, необходимых беременным.

При анемии у беременных

5 штук инжира мелко порезать и залить 1 стаканом молока на 1 час. Принимать смесь по 1/2 стакана 3 раза в день. Инжир содержит много железа, поэтому анемия быстро проходит.

При угрозе прерывания беременности

Настой листьев ясеня. 2 чайные ложки мелко порезанных сухих листьев залить 2 стаканами кипятка, кипятить в течение 12-15 минут на медленном огне, остудить, процедить. Пить по 1/4 стакана 3-4 раза в день.

Средство для стимуляции мускулатуры матки, для удаления плодного яйца при замершей беременности, при начавшемся выкидыше

Настой травы душицы. 2 ч.л. травы залить 1 стаканом кипятка, настоять в течение 45 минут, процедить. Пить по 1/4 стакана 3 раза в день.

Чтобы не было выкидыша

1 ст.л. листьев и цветов полевой гвоздики залить 1 стаканом кипятка, настоять 1 час, процедить, пить по 1 ст.л. 3 раза в день.

При отеках и водянке у беременных

1 ст.л. травы петрушки заварить стаканом кипятка, настоять 1 час. Процедить, пить по 1 ст.л. 3 раза в день.

Рецепты, которые я предлагаю, помогут в трудную минуту, укрепят и вас, и вашего ребеночка. Здоровья всем!

Ахромеева Н.Ю., г.Ульяновск

ТИБЕТСКИЙ ГРИБ, КОТОРЫЙ ЛЮБИТ МОЛОКО

Мы переехали в Россию из Казахстана уже давно, и о чем я жалею, так это о том, что не уберегла тогда тибетский молочный гриб, который раздобыла дочка, чтобы подлечить мой желчный пузырь. Этот гриб очень хорошо лечит все желудочно-кишечные болезни. Я стала его применять. Вначале всё показалось очень хлопотно, а потом привыкла и стала ухаживать за ним, как за животным, ведь его каждый день надо мыть и заливать свежим молоком. На вкус мне очень понравился кефир из него, и я стала пить этот продукт с вареньем и без варенья. Сначала мне стало хуже, началось обострение. Моча немного потемнела, и я часто стала бегать в туалет по-маленькому, но уже через 2 недели наступило улучшение, а через несколько месяцев болезнь меня совсем оставила, во всяком случае, болей больше не было. Кроме того, я размножила гриб и раздала соседям. Они тоже стали им лечиться.

У одной соседки прошла застарелая хроническая аллергия, с которой она жила 20 лет. Сейчас я жалею, что у меня теперь нет этого чудесного лекарства, хотя нужно на всякий случай иметь его под рукой. Если кто-то имеет возможность выслать тибетский гриб, напишите в редакцию, оставьте адрес, думаю, что не только меня интересует лечение тибетским грибом.

С уважением,

Карпатова С.П., г.Белгород

От редакции:

Действительно, существует такой гриб, он помогает от многих болезней, улучшает память и повышает иммунитет, лечит раны, кожные болезни, а сквашенное им молоко можно не только пить, но и использовать в косметических целях и для приготовления оладий, творога и других продуктов. Молочный гриб берут в количестве 2 чайных ложек, заливают 200-250 мл молока комнатной температуры и оставляют на 24 часа. Сверху появляется густой слой, в котором находится гриб, а снизу - сквашенное лечебное молоко, его процеживают через сито в стеклянную банку. После процеживания гриб промывают под струей чистой холодной воды, затем опять кладут в банку и заливают новой порцией молока. Если не ухаживать ежедневно за молочным грибом, он становится коричневым, теряет свои лечебные свойства и быстро погибает. Сквашенное молоко пьют по стакану, последний прием может быть за 30-60 минут до сна (на пустой желудок). Пьют 20 дней, затем делают перерыв на 10 дней и снова повторяют курс лечения. Хронические болезни, обычно, лечатся около года.

ПО ГЛИСТАМ - ЧЕСНОКОМ



Если у вас завелись глисты, то можно избавиться от них таким способом: в стакане молока утром сварите 5 зубчиков чеснока и выпейте это молоко за полчаса до завтрака. Весь день после этого питайтесь только картофельным пюре, без добавления молока и масла. На следующий день все повторить, и ваш организм полностью очистится от паразитов. А на картошке два дня посидеть можно, никакого вреда не будет.

Данилов П.П., Чебоксары

От редакции

Безусловно, этим способом невозможно избавиться от всех видов паразитов и глистов. Если вы подозреваете их наличие у себя в организме, обратитесь к врачу и сдайте анализы.

ПОМОЖЕТ ОБЛЕПИХОВОЕ МАСЛО

В юности мой брат на спор с ребятами поднимал тяжести и надорвался. Мало того, что он «посадил» свой рост, (мог бы стать гораздо выше), да еще и заработал себе кучу болячек: опущение желудка и, как следствие, язва превратника желудка и язва луковицы двенадцатиперстной кишки. Сначала носил бандаж, а потом кто-то из друзей порекомендовал ему заняться восточной гимнастикой «цигун», с ее помощью удалось поставить желудок на место. Язвы же он вылечил благодаря облепиховому маслу, которое принимал по чайной ложке утром натощак, при этом ложился на правый бок, чтобы масло растекалось по желудку. Так он делал несколько месяцев, пока не выздоровел окончательно, теперь, уже спустя годы, можно сказать, что все в порядке. Может быть, этот рецепт возьмут на заметку те, кто имеет подобные заболевания.



Корникова Юлия, Херсонская обл., г. Цюрупинск

ОТ СКЛЕРОЗА НОГ

Прочитал в вашей газете статью об облитерирующем эндоартериите, иначе говоря, о склерозе нижних конечностей и хочу внести свою лепту в рекомендации по излечению этого заболевания. На нашей улице жил дед, бывший шахтер, который страдал от этой болезни. Ходил всегда с палочкой, еле-еле, с остановками, а потом смотрим – палочку отбросил, стал ходить сам. Моему отцу тот дед рассказал рецепт своего излечения. Каждый день он делал ножные ванны в тазу с водой, йодом и марганцовкой, при этом чередовал варианты: сегодня в воду добавляет 5 капель йода на три литра воды, а завтра – подмешивает марганцовку, пока вода не станет бледно-розового цвета. Вода при этом должна быть не горячая, а теплая, градусов 30-40, таз – эмалированный или пластмассовый. Дед держал ноги по 20 минут каждый день перед сном, а потом ложился спать, надевая на ночь теплые шерстяные носки. Мой отец сейчас тоже применяет этот рецепт, и он ему хорошо помогает.

Соловец Н. В., Брянская обл.

ОБМАЖЬТЕСЬ ДЕГТЕМ

Сегодня все больше становится больных псориазом. На каждом шагу висят объявления - за большие деньги предлагают научить, как вылечить эту болезнь. Я не знахарь и не целитель, просто знаю старинный рецепт избавления от этого недуга. Совершенно бесплатно я помогла уже нескольким людям. Их здоровье и благодарность для меня дороже всяких денег - я за бескорыстие в человеческих отношениях. Кто знает, может быть, завтра мне понадобится чья-то помощь, и мне помогут точно так же, как я сегодня помогла кому-то. Будьте здоровы, добрые люди!

Рецепт мази от псориаза

Нужно смешать по 1 ст. ложки березового дегтя и меда, 1 белок куриного яйца, 1 ч.л. серы. Мазь наносите на пораженное место утром и вечером.

Семейкина Дарья Львовна, г.Тихорецк

ОТ СТАРЧЕСКОГО ТРЕМОРА

У моей мамы к старости начали трястись голова и руки. Врачи сказали, что это «старческий тремор» и они ей помочь не смогут. А я все же нашла рецепт, который очень помог маме, сейчас ей стало гораздо лучше.



Нужно взять 300 г. цветков календулы (ноготков), 100 г. травы полевого хвоща, 1 ч.л. травы тысячелистника. Всё перемешать, потом 1 ч.л. смеси положить в термос, залить 1 стаканом кипятка, настоять 20 минут, процедить и пить терпимо горячим по 200 мл через 30 минут после еды в течение месяца.

Карасева Н.Ю., г.Новошахтинск

СУСТАВЫ БЕЗ СКРИПА

Постоянная боль и скрип в суставах, боль в руках и спине, недомогание – все это можно преодолеть больным артритом, остеохондрозом, если они последуют моим советам. Нужно взять и очистить 200 г. чеснока, пропустить его через мясорубку, потом измельчить 0,5 кг клюквы и все смешать в двухлитровую банку. Через сутки надо добавить в банку 1 кг меда и хорошенько перемешать содержимое. Принимать смесь по 1 чайной ложке 3 раза в день за 15 минут до еды. Если не поленитесь, забудете про свои суставы.

Даньков Андрей Николаевич, г.Пенза

ВЫЛЕЧИМ ЩИТОВИДКУ

Щитовидная железа – проблема моей дочери. Диагноз – увеличение щитовидной железы третьей степени. Предлагали сделать операцию, но дочь отказалась, пытается вылечиться народными методами. Лечится она, применяя разные рецепты. Самые лучшие, которые ей помогают, я и хотела предложить читателям моей любимой газеты.

Свиной жир

Отрезать тонкий кусочек нутряного свиного жира и положить на ночь на область щитовидной железы, сверху накрыть целлофаном и утеплить шерстяным шарфиком. Утром промокнуть шею салфеткой. Компрессы делать в течение месяца, после этого наступит облегчение.

Бусы из чеснока

Надо взять чеснок, очистить каждую дольку и нанизать на крепкую толстую нитку как бусы. Надевать на ночь. Вместе с тем пить по 20-30 капель настойки пустырника (купить в аптеке) 3 раза в день за 20 минут до еды. Настойку смешивать с 50 мл воды. Лечение в течение 3 недель с последующим перерывом в 2 недели. Потом, при необходимости, еще раз повторить курс лечения.

Чернявских Н.Д., Кемеровская обл.

ЯБЛОЧНЫЙ УКСУС – ОТ ВСЕХ БОЛЕЗНЕЙ

В прошлом году у меня был заготовлен на зиму запас яблок. Когда они начали преть, стало жалко выбрасывать столько добра, а тут подруга посоветовала мне сделать из яблок домашний яблочный уксус. Я так и поступила. Этот натуральный продукт я добавляю в салаты, да еще и лечусь им. Нашла гору рецептов с применением яблочного уксуса. Хочу ими поделиться, от ангины и повышенного давления я уже испробовала на себе – великолепно помогает!



От ангины

В 1 стакан воды добавить 1 ч.л. яблочного уксуса. Через каждый час полоскать этим раствором горло.

От головной боли

Налить в посуду равное количество яблочного уксуса и воды, поставить на огонь. Когда вода закипит, медленно вдыхать пары.

При гипертонии

Ежедневно выпивать 2 ч.л. яблочного уксуса, растворенного в стакане воды.

При варикозе

Утром и на ночь втирать яблочный уксус в область варикоза. Дополнительно 2 раза в день выпивать по стакану воды, в которой растворена 1 ч.л. яблочного уксуса. Курс лечения – 1 месяц.

Цуканова Ирина, Кировская область

МУСКАТНЫЙ ОРЕХ ОТ ВАРИКОЗА

Я работаю продавцом в частном магазине, весь день на ногах, вечером одна мечта – добраться до кровати. Может быть, сказалась давняя травма – в юности у меня был сильный ушиб ноги. Спустя десять лет на этой ноге «вылезли» вены, боль - нестерпимая. На больничный уйти не могу – жить будет не на что. Больничные, сами понимаете, какие у частников. Перепробовала все рецепты, что советовали. Но, как говорится, кто ищет, тот всегда найдет. Вот и мне повезло. Таки вылечила я ногу свою. А рецепт всем рассказываю.

Измельчить в кофемолке 1 мускатный орех. Взять 1 чайную ложку молотого ореха, залить 1 стаканом крутого кипятка, но не кипятить ни в коем случае! Дождаться пока вода станет теплой, затем добавить 1 столовую ложку меда, размешать. Дать настояться полчаса и принимать по 0,5 стакана 2 раза в день: за час до завтрака и спустя 2 часа после ужина. Ноги мазать почаще кедровым маслом оно продается в аптеке (я это делала до работы и после). Лечение проводить 1 месяц.

После такого лечения боль прекратились, хожу нормально.

Серафименко Л.П., г.Задонск, Липецкой области.

СОБАЧЬЯ БОЛЕЗНЬ

Моя свекровь заболела болезнью, которую в народе называют «сучьим выменем», говорят, что ее можно подцепить, если переступить через кал собаки, а еще ее считают порчей. Я слышала, что во многих деревнях есть бабушки, которые заговаривают этот недуг, но не смогли ее найти, чтобы отчитать это горе и поехали в больницу. Врач сказал, что нужна операция, но свекровь у нас уж очень старенькая и худенькая, сказала, что просто не выдержит операции, да и мы все были такого же мнения. В субботу собралась она и пошла в Церковь, превозмогая боль. Оттуда пришла веселая и принесла ладан. Оказывается, там ей женщины подсказали, как с помощью ладана и молитвы избавиться от «сучьего вымени». Она брала ладан, растирала его в порошок, смешивала с таким же количеством несоленого сливочного масла (лучше брать деревенское) и прикладывала к нарыву, при этом читая «Отче наш». За несколько дней все прошло, и операция не потребовалась.

Зайнуллина И., г. Лабинск Краснодарского края

ХВОЙНЫЙ НАСТОЙ ОТ ПАРОДОНТОЗА

Меня часто беспокоят десны, особенно зимой. Они воспаляются и начинают кровоточить. С этой проблемой я справляюсь очень быстро. Недалеко от нашего дома находится сосновый лес. Я собираю хвою и измельчаю ее ножницами.

Настой для полоскания десен

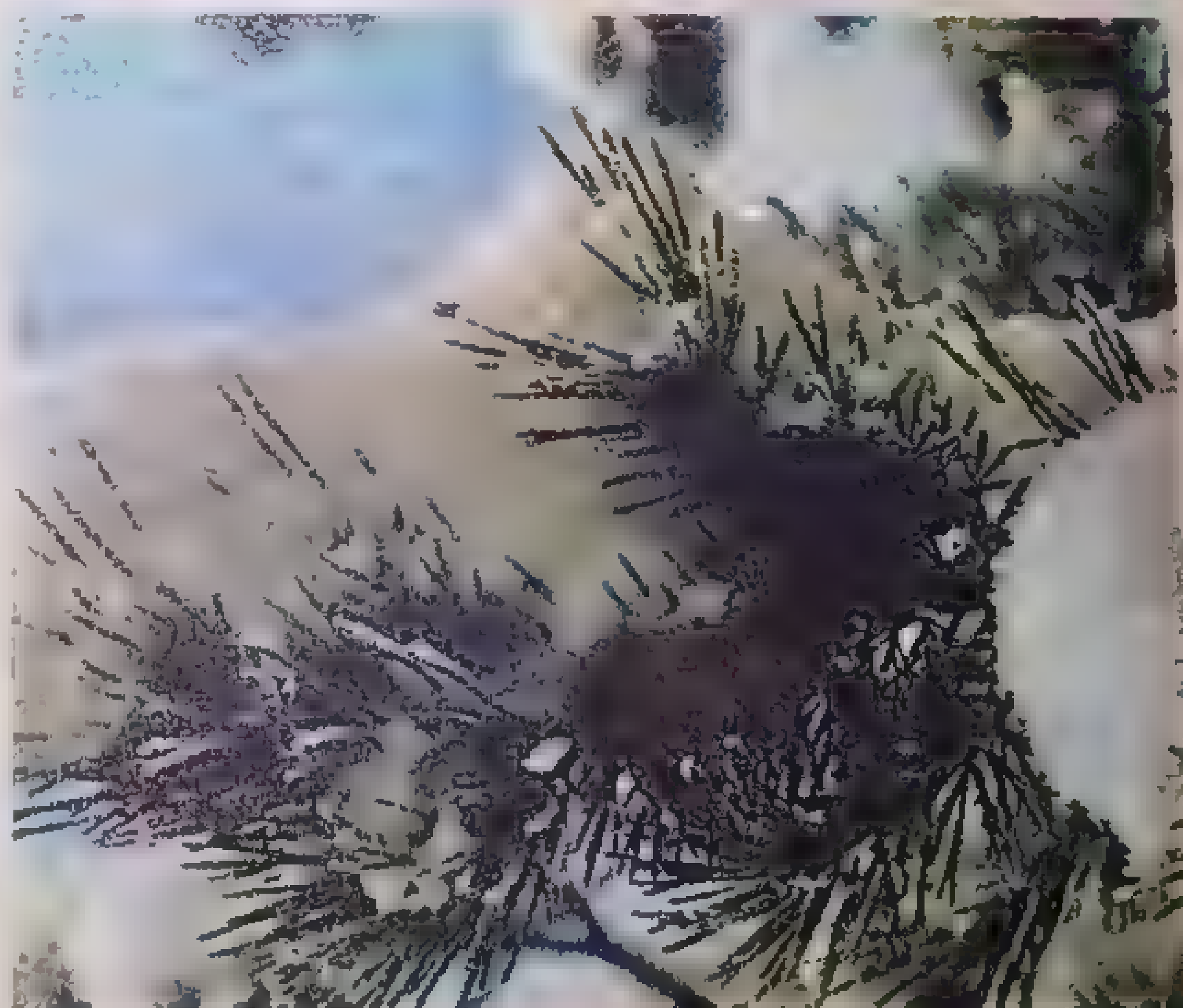
1/2 стакана измельченной хвои заливаю двумя стаканами кипятка и настzаиваю 30 минут, потом процеживаю. Полощу зубы теплым настоем 6-8 раз в день.

Отвар

Залить хвою кипятком и кипятить на слабом огне 30 минут, отвар процедить. Настой и отвар можно хранить в холодильнике 2-3 дня, перед полосканием слегка подогреть. Настой быстро убирает воспаление, а отвар хорошо укрепляет десны.

А если нет хвои, вполне сойдет и отвар чайной заварки. Выпитую заварку повторно заливаю водой и кипячу 5 минут. Затем процеживаю, остужаю до теплого состояния и полощу рот.

Для этой же цели подойдет настой листьев алоэ. Срезать несколько мясистых листьев и положить их в холодильник (в ящик для хранения овощей) на 7-10 дней. Затем листья измельчить и залить теплой кипяченой водой (1 часть кашицы листьев и 5 частей воды). Настаивать 1 час, затем жидкость отжать через марлю и можно полоскать.



От боли в деснах полезно также растительное масло. 1 чайную ложку растительного масла несколько раз процедить сквозь зубы и выплюнуть. Глотать это масло нельзя.

Для того, чтобы зубы были здоровыми, нужно каждое утро растворять во рту три зерна морской соли, растирая их по зубам и деснам.

Щедрина Е., г. Барнаул



Здравствуйте, уважаемый коллектив газеты «Желаем здоровья»! У меня к вам большая просьба. Пожалуйста, напишите о лучевой терапии. У меня проблемы с позвоночником. Я прошла лучевую терапию, но не все знаю об облучении: что можно, что нельзя, как правильно питаться, спать и каких последствий ожидать в будущем. Заранее благодарна.

Пошехонова А., Белгородская обл., г.Губкин.



Месяц назад я закончила курс лучевой терапии (рак шейки матки). Чувствую себя ,в общем, неплохо, но после приема пищи появляется дискомфорт в области кишечника, потоотделение. Хотелось бы сбалансировать свое питание, но не знаю, что именно мне нельзя есть. Врачи в питании не ограничили, сказали, можно все, но в меру.

Калинина И.В., Владимирская обл., г.Суздаль

Спрашивали - отвечаем...

ЛУЧЕВАЯ ТЕРАПИЯ - метод лечения опухолевых и ряда неопухолевых заболеваний с помощью ионизирующих излучений. Эффект лучевой терапии основан на повышенной чувствительности раковых клеток к ионизирующему излучению. Под воздействием такого излучения в раковых клетках развивается огромное количество мутаций и они погибают. Специальная методика позволяет проводить облучение направленно (только заболевшего органа) , именно поэтому максимальная доза облучения приходится на саму опухоль и она погибает. Что же касается здоровых клеток, то они страдают в меньшей степени, так как более устойчивы к такому излучению.

После проведения лучевой терапии действительно может возникнуть ряд побочных эффектов: сухость и шелушение кожи, зуд, краснота, появление мелких пузырьков на коже, выпадение волос, нарушение слуха (при облучении головы и шеи).

При облучении опухолей органов брюшной полости может отмечаться потеря аппетита, снижение веса, тошнота, рвота, понос, боли в прямой кишке, сухость влагалища, выделения. Чтобы снизить побочные действия **важно, придерживаться некоторых правил и запретов:**

- Начнем с того, что главной ошибкой многих больных является то, что они, нередко сразу после лучевой терапии, начинают прием препаратов из растений, содержащих ядовитые вещества (аконит, болиголов, вех ядовитый и другие). Этого нельзя делать. Ведь ваш организм и так прошел серьезное испытание, и ему необходимо освободиться от токсинов, являющихся следствием умерших раковых клеток. Перед тем, как начинать лечение народными средствами, нужно сначала очистить свой организм.
- В период восстановления рекомендуется употреблять больше жидкости (чистую воду, воду с добавлением меда (на 1 стакан - 1 чайная ложка меда), также подойдут фруктовые компоты, клюквенный морс, отвар шиповника).
- Важно носить свободную одежду, которая не стесняет место, где проводилось облучение. Нательное белье должно быть из льна или хлопка. Спать надо так, чтобы не тревожить участок тела, принявший облучение.
- Если облучению подверглись органы брюшной полости, вы должны знать о том, что в таком случае развивается дисбактериоз кишечника. Именно он может стать причиной неправильного стула и проблем с пищеварением. Поэтому рекомендуется провести курс лечения, препаратами, содержащими лакто- и бифидо- бактерии.

И, конечно, не стесняйтесь спрашивать своего лечащего врача о том, что необходимо в «реабилитационный» период именно вам. Ведь мы приводим общие рекомендации без учета специфики заболевания конкретного органа. Настойчивости и удачи вам вашей борьбе с недугом. А мы, дорогие наши, читатели ждем от вас писем с новыми интересующими вас вопросами.

Председатель белгородского клуба здоровья «Валентина», Валентина Леонидовна Курашик много лет работает в Белгородском онкодиспансере. Она предоставила нам «памятку» - рекомендации для пациентов, прошедших лучевую терапию

- После каждой процедуры облучения выпивать глоток облепихового масла (оно продается в аптеке), это так же позволит сохранить и быстро восстановить полноценную работу желудочно-кишечного тракта. Облепиховое масло поможет и тем, кто прошел лучевую терапию лица и шеи. В таком случае облепиховое масло рекомендуется закапывать в нос перед сном.
- После сеансов лучевой терапии, после каждого приема пищи следует выпивать стакан гранатового сока с добавлением 1/2 стакана воды, это важно для поддержания нормального состава крови.
- При облучении из организма усиленно вымывается кальций, поэтому следует ежедневно принимать в день по 0,5 чайной ложке толченой яичной скорлупы, запивая ее лимонным соком или разведенной в воде лимонной кислотой. Скорлупу использовать от вымытых и сваренных вкрутую яиц. Её надо высушить и истолочь до порошкообразного состояния.
- Существенные ограничения в питании не нужны. В рацион следует включать побольше растительных продуктов, круп, морской рыбы и морской капусты, эти продукты содержат вещества противоракового действия. Исключение составляют больные, прошедшие облучение органов брюшной полости. В таком случае важно диетическое питание . Пищу лучше приготавливать на пару или варить, измельчая или протерая, а овощи и фрукты - временно ограничить, так как слизистая кишечника может быть повреждена.
- Если у кого-то из читателей есть возможность достать и употреблять в пищу грибы шиитаке, то это было бы очень полезно, так как они обладают очень сильным противоопухолевым действием. Это съедобные древесные грибы, их продают сырыми, сушеными или в виде добавок. Грибы можно варить и тушить (но не очень долго, на небольшом огне).
- Мясо (нежирное) употреблять умеренно 2-3 раза в неделю (но не реже). Исключать сильно соленые и острые продукты.
- Желательно принимать пищу небольшими порциями 6-8 раз в день, а перед едой полезно пожевать ломтик лимона, других кислых фруктов, или даже выпить 1-2 глотка охлажденного сухого вина.

Сердце в груди бьется, как птица

Сердце сжимается и трепещет, но не предсказывая волнение и не от любви, к сожалению. Часто это проявляет себя болезнь с необычно красивым названием «мерцательная аритмия». Недуг этот смертельно опасен, он не только снижает качество жизни человека, но и постоянно заставляет наблюдать свое состояние, держать его под контролем. Мерцательная аритмия – нарушение нормального ритма сердечной деятельности. В норме при каждом ударе сердца происходит последовательное сокращение его отделов – сначала сокращаются предсердия, потом желудочки.

При аритмии мышечные волокна предсердий теряют способность работать синхронно, в результате предсердия лишь хаотически подергиваются – «мерцают». От этого и желудочки начинают сокращаться неритмично. Тогда человек начинает ощущать перебои в работе сердца, «толчки» в груди, дискомфорт. Возможны головокружение, давление и боль в груди, затруднение при дыхании, ощущение полной слабости и неспособности выполнить что-либо. Но иногда бывает, что аритмия протекает незаметно, заявляя о себе внезапным приступом или осложнениями. В таких случаях нерегулярность сердечных сокращений можно установить только прощупав пульс или сделав ЭКГ сердца во время диспансерного обследования. Именно так случилось с президентом Бушем старшим, когда на приеме в Японии у него случился обморок. При обследовании выявили причину мерцательной аритмии – узел в щитовидной железе и повышение уровня ее гормонов.

ПРИЧИН МНОГО, БОЛЕЗНЬ ОДНА

Причина мерцательной аритмии часто бывает неизвестна и даже не выявляется с помощью обследования. Весьма распространенные причины – ишемическая болезнь сердца, инфаркты миокарда, сердечная недостаточность, тиреотоксикоз. Люди с атеросклерозом коронарных артерий, стенокардией, врожденным пороком сердца, с хронической болезнью легких, с тромбами в легочных сосудах, эмфиземой и астмой, часто в придачу имеют аритмию.

Другие факторы, влияющие на риск – патология щитовидной железы, сахарный диабет, высокое артериальное давление, а также чрезмерное употребление алкоголя и сигарет или использование стимулирующих препаратов (включая кофеин). Пол и возраст тоже влияют на возможность проявления мерцательной аритмии, так пожилые подвержены ей больше молодых, мужчины болеют чаще женщин, но у женщин повышен риск преждевременной смерти от этой болезни. Международной команде ученых из ФРГ и Китая удалось выявить ген, который вызывает нарушения ритма сердца. Они установили, что причиной мерцательной аритмии является ген в 11 хромосоме. Так что это заболевание, если верить исследователям, вполне может оказаться врожденным.

ОСЛОЖНЕНИЯ ОЧЕНЬ ОПАСНЫ

Основными осложнениями мерцательной аритмии являются инсульт и сердечная недостаточность. Внезапное сердцебиение является главной причиной образования тромбов в предсердиях, особенно опасно, когда они возникают в левом предсердии, так как могут попасть с током крови в левый желудочек, а оттуда в сосуды головного мозга или другого жизненно важного органа: почки, печень, кишечник. При закупорке сосудов мозга возникает инсульт с почти необратимыми последствиями. Закупорка сосудов конечностей может вызвать острую ишемию и при запоздалом вмешательстве врачей может привести к ампутации.

Фитотерапия рекомендуется под наблюдением врача, важно в первую очередь лечить те заболевания, на фоне которых возникает мерцательная аритмия.

Сбор для больных с повышенным артериальным давлением

- Взять сухие травы: 4 ст.л. мелиссы лекарственной, по 1 ст.л. земляники лесной и валерианы лекарственной, по 2 ст.л. спаржи лекарственной и пустырника пятилопастного, перемешать. 2 ст.л. сбора залить 1 л. кипятка, кипятить на слабом огне 30 секунд, настоять 1 час, потом процедить и принимать по 50 мл. 7 раз в день. Сбор улучшает кровообращение, успокаивает нервную систему.



Сбор применяемый при тахикардии:

- 250 мл воды довести до кипения и, убавив огонь, всыпать 1 чайную ложку травы горицвета (адонис весенний). Кипятить на медленном огне не более 3 минут. Затем закрыть крышкой и поставить в теплое место на 20 миннут, процедить. Настой пить 3 раза в день по 1 столовой ложке после еды. Сердцебиение нормализуется через несколько дней после приема этого средства.

При тахикардии требуется восстановить сердечный ритм, поэтому для лечения подойдут все успокоительные средства. Рецепт, приведенный ниже, употребляйте как добавочный, поддерживающий тонус сердечной мышцы:

- Смешать 1 л лимоного сока по поллитра абрикосового сока и минеральной воды. Принимать по одному стакану 2-3 раза в день после еды.



УЛЫБНИСЬ!

Опытный хирург говорит молодому:
– Не давите так на скальпель, Вы же стол поцарапаете.

Застудивши голову, по волосам не плачут...

В давние времена изысканные дамские шляпки, украшенные ленточками и цветами, и строгие форменные котелки исполняли роль украшений для нарядов и военных мундиров, нежели защищали головы от холода и жары. Головной убор сегодня – не роскошь, хотя роль украшения за ним по-прежнему осталась. В наше время - это предмет первой необходимости, особенно для жителей северных районов нашей планеты. Нельзя пренебрегать этим предметом и нам, живущим в средней полосе России, где зимы и весны часто непредсказуемы: сегодня +5^{0}, а завтра может быть - 10^{0}. Иногда даже летом случаются «сюрпризы».

Раньше считалось, что ходить без головного убора и зимой и летом – это хорошая тренировка для сосудов, закалка, повышающая иммунитет, укрепляющая волосы. Молодёжь любит носить короткие стрижки, а нередко и бреется наголо и при этом в любую погоду игнорирует головные уборы. Чем рискуют непокрытые головы? Сегодня специалисты придерживаются другого мнения: низкая или высокая температура, а также резкая смена этих температур вызывают спазмы и расширение сосудов, это приводит к разрушению волосяных луковиц, за счет чего происходит усиленное выпадение волос. Юноши теряют их совсем, а девушки рискуют остаться без красивой прически, так как локоны становятся тоньше, теряют блеск, расщепляются и выпадают. Кожа головы становится сухой или,наоборот, жирной, появляется перхоть.

Научно доказано, что модники и модницы, которые постоянно «морозят» свои головы, рискуют значительно уменьшить свой умственный потенциал. Это тоже одно из последствий переохлаждения головы, отмечают врачи. Очень вредно выходить на мороз с влажными волосами после мытья, встречаются и такие любители экстрима. Если на улице температура ниже +5^{0}, лучше не рисковать и надеть легкую вязаную шапочку. Ситуация усугубляется, если вы, выходя из теплого помещения без головного убора, сразу же попадаете на холод. Спазм сосудов вам обеспечен. Поэтому надевать шапочку или шляпку следует, еще находясь в помещении. Существует и другая крайность. Большинство людей, входя в закрытое теплое помещение никогда не снимают шапки, создавая на голове эффект «парника», что тоже ничего кроме вреда здоровью не приносит. Потеря волос – это еще не самое страшное. Сильное переохлаждение головы вызывает более серьезные последствия – воспаление тройничного нерва, лицевые судороги, мигрени, дело может даже дойти до фронтита (воспаления лобных пазух) и менингита.

Нужна ли голове закалка? Ведущие специалисты рекомендуют носить головные уборы только в холодные зимние и ветреные дни. Лучший головной убор для таких дней – легкая шерстяная (вязаная) шапочка, она прекрасно проветривается и всегда выглядит стильно. Теплые кепки, шляпы и тяжелые зимние шапки при маленькой минусовой температуре – помощницы облысения. Кожа головы в любое время года должна свободно дышать и иметь нормальный теплообмен. Значит, закалка для головы все-таки нужна. Но делать это нужно осторожно и постепенно. В холодную погоду лучше периодически снимать головной убор, давая возможность дышать коже головы, но как только вы почувствуете, что она начала замерзать, появился спазм сосудов – сделайте интенсивный массаж волосистой кожи головы: разотрите ее покрепче пальцами и сосуды вновь расширятся, появится ощущение тепла, после этого надевайте головной убор. Эти упражнения пойдут на пользу и волосам и вам. Помните, что переохлаждение головы недопустимо.



Люди-кошки или борьба с остеохондрозом

Заметили ли вы, что после сна кошки сладко и подолгу потягиваются? Оказывается, они это делают не зря: такие движения увеличивают пространство между дисками позвоночника и препятствуют сдавливанию нервных корешков. Когда человек потягивается, подражая кошке,он тем самым вытягивает позвоночник, защищает его и весь организм от старения. Поэтому, после сна, не вставая с постели, со вкусом вытянитесь в свое удовольствие в струнку на несколько секунд, а потом уже спешите по своим делам. Кошки, как известно, хищники, так что еще один совет страдающим от остеохондроза: выберите диету с полноценным содержанием белков, они являются строительным материалом для позвоночника. Кроме гороха, сои и фасоли рекомендуется не забывать о мясных и, конечно рыбных продуктах. Этот рацион дополнят овощи, фрукты, а особое место должна занять в нем цветная капуста, как говорят, суперполезный овощ в борьбе с этим недугом.

Не забывайте кошачьи повадки и на работе, особенно, если она у вас «сидячая». Высота стула должна быть такой, чтобы ступни всей поверхностью опирались на пол, неплохо устроить валик между спинкой и поясницей. Это позволит «разгрузить» поясничный отдел и уменьшить нагрузку на грудной. Спину нужно держать прямо, стараясь опираться ею на спинку кресла. Если конструкция вашего кресла позволяет, то наклоните спинку чуть-чуть вперед, тогда вам не придется горбиться. И главное: нельзя надолго замирать в одной позе, опять же, потягивайтесь и выгибайтесь.

БОЛЬНЫЕ ПОЧКИ – БЕДА, ТОЛЬКО СДАВАТЬСЯ НЕ НУЖНО НИКОГДА!

Разве есть хоть один человек, у которого почки были бы здоровы на 100%? Наверное не найдется. Причин заболевания почек много, но в первую очередь – половая инфекция, которую лечат антибиотиками, гормонами, тем самым загоняя ее подальше вглубь организма, что и отражается на почках. Позже начинает побаливать поясница, появляется радикулит, а о почках никто не думает, пока болезнь не перейдет в хроническую (почечные заболевания с образованием камней в почках), вот тогда и начинаем бить тревогу.

Прежде, чем изгонять камень из почек или мочевого пузыря, надо сделать УЗИ и определить размер камня. Затем проконсультироваться с урологом, а только потом уже пить камнедробильный сбор.

Одно из сильнейших средств от камней в почках и мочевых путях - золотарник. Препараты золотарника обладают мочегонным, желчегонным, вяжущим, антибактериальным и противовоспалительными свойствами, предотвращают чрезмерную хрупкость капилляров. Обычно золотарник используется в комплексе с другими травами.

ГЛОМЕРУЛОНЕФРИТ

Взять по 2 столовых ложки :

льняного семени, бедренца, листьев березы, золотарника.

Все травы смешать. 1 столовую ложку (полную) сбора залить стаканом воды, кипятить на медленном огне 15 минут, настоять 2 часа,процедить, выпить в течение дня маленькими глотками.

Белок в моче

При большом содержании белка в моче пить настой золотарника:1 столовую ложку сухой травы заварить стаканом кипятка, настоять 2 часа, процедить и пить 3 раза в день до еды в течение 2 недель.

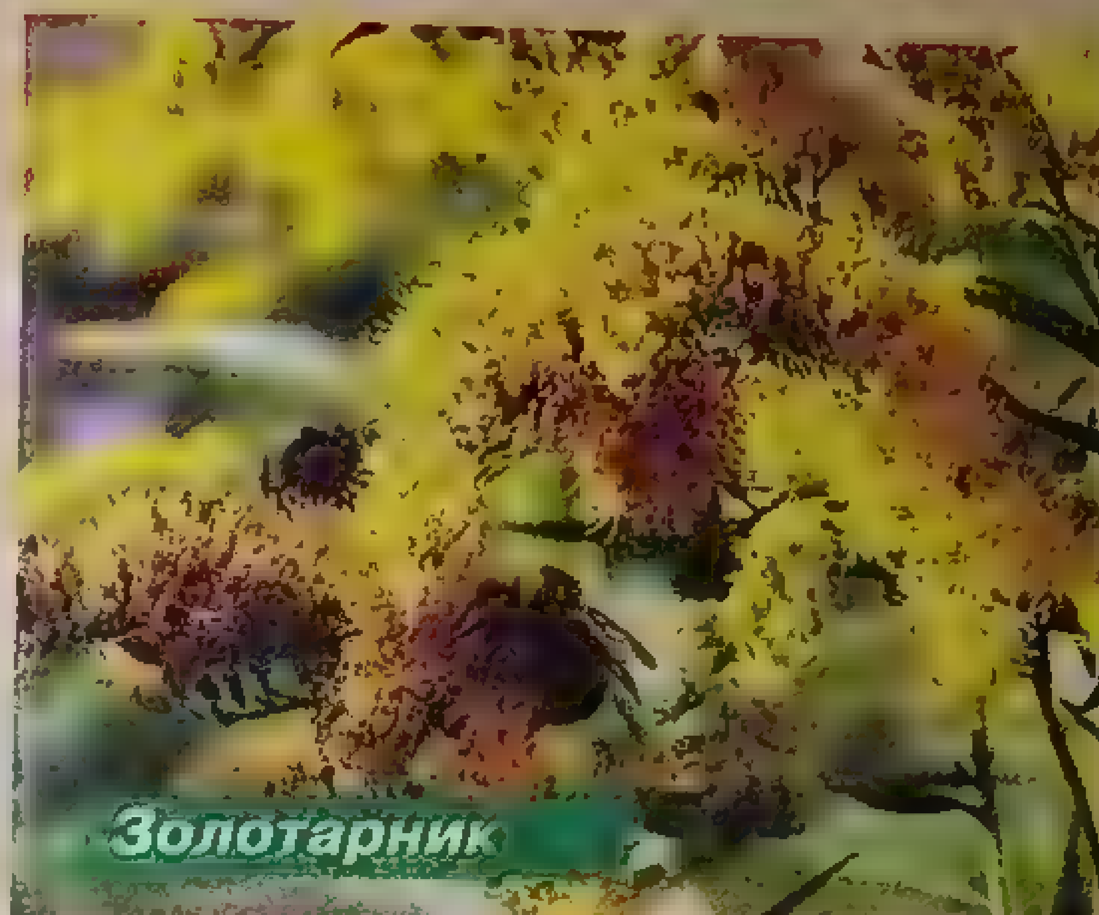
ЧТОБЫ ИЗГНАТЬ КАМЕНЬ ИЗ МОЧЕВОГО ПУЗЫРЯ ВСЕГО ЗА 8 ЧАСОВ

Надо 2 щепотки травы золотарника с цветами залить 250 мл кипятка, настоять на водяной бане 4 часа, остудить, процедить и пить по 50 мл 4 раза в день до еды. Этот же настой применяется при камнях в печени и желчном пузыре, почках.

Если все растение настоять на водке 1:10, то можно делать примочки на язвы и гнойные раны.

Почки – один из самых важных, но уязвимых органов в нашем организме. Работа почек особенно взаимосвязана с работой печени и, если отварить створки фасоли (200 г сухих створок на 4 литра кипятка), настоять 3 часа и пить по 0,5 стакана 6-7 раз в сутки, то можно быстро наладить работу печени и почек.

Если при воспалении почек высокая температура и медикаменты не помогают, то снизить температуру за один вечер можно, выпив слегка подсоленный сок картофеля (1 стакан) . Это простое средство снимает любой воспалительный процесс в любом органе. Больше 2 раз принимать сок нельзя, т.к. вызывает послабление стула. Долечивать воспаление почек следует настойкой из березовых почек: 200 г почек залить 1 л медицинского спирта, настоять 40 дней в темном месте и пить по 1 чайной ложке за час до еды 3 раза в день. Ничем не запивать, чтобы настойка сразу всосалась в кровь. Курс – 40 дней, потом наступает улучшение.


Золотарник

С ХОРОШИМИ ПОЧКАМИ ДОЖИВЕМ ДО СТА ЛЕТ!

Мы живем, работаем, питаемся, и наша выделительная система тоже работает. Эти функции выполняют толстый кишечник, печень, кожные покровы, но главным образом - почки. Если почки не справляются со своей функцией, страдает весь организм, все органы и системы. В почках заложена продолжительность нашей жизни, поэтому берегите их!

При переписке вложите, пожалуйста, конверт с марками и своим обратным адресом.

Адрес: 427430, Удмуртия, г.Воткинск, а/я 68, тел.8(34145) 4-34-01

Корепанова Алевтина Михайловна.

Морщинам – нет!

Хотите жить без морщин? Ежедневно, 2-3 раза в день выполняйте простые упражнения для носогубной части лица.

- Представьте себе, что вы задуваете свечу. Вытяните губы и с легким напряжением выдувайте воздух около 10 секунд, затем расслабьте мышцы.
- С усилием напрягите мышцы подбородка, губ и шеи. Растягивайте губы, словно вы произносите звук «и». Каждое упражнение выполните по 30-40 раз

Не думайте, что делая эти упражнения, вы приобретете новые морщины. Морщины возникают не от движений, а, наоборот, от статичного состояния лицевых мышц (опущенные уголки губ, вечно нахмуренные брови).



ПОЛЕЗНЫЙ СОВЕТ

Как правильно принимать мед

- 1 столовую ложку меда положить в рот и долго сосать как конфету, а не растворять в стакане горячего чая. Мед должен усваиваться именно через слизистую оболочку рта, растворяясь с помощью слюны, и только через 15 минут можно выпить чаю. Если положить мед в чай вместо сахара, то получится просто сладкий чай, но не лечебный напиток.

Наших снов чудесная страна

Сны – неотъемлемая часть нашей жизни, своеобразная реальность, порой причудливая и необъяснимая, загадочная и непостижимая. В них мы живем, встречаемся с разными людьми, участвуем в различных ситуациях, испытываем эмоциональные переживания. Некоторые люди утверждают, что совсем не видят снов. Но это не так на самом деле, потому что 25% всего сна приходится на сновидения, просто они быстро забываются – мозг освобождается от лишней информации, чтобы начать новый день с чистого листа. Сон человека состоит из фаз – быстрой и медленной. Во время медленного сна мы глубоко и спокойно дышим, происходит расслабление всех органов и систем, мы отдыхаем. Во время фаз быстрого сна увеличивается биоэлектрическая активность мозга, мы видим сновидения, погружаясь в их объятия. При этом могут подергиваться веки, учащаются дыхание и сердцебиение. Если разбудить человека во время быстрой фазы, он обязательно свой сон запомнит и сможет рассказать.

НАШИ ЦВЕТНЫЕ СНЫ

Сновидения бывают разные – иногда поражает перепутанность и бессмысленность сюжета, словно винегрет, а некоторые отличаются особой четкостью, как будто это происходит с тобой наяву. Одним, с завидной регулярностью снятся интересные, приятные сны, других мучают кошмары, а третьи, как провидцы, способны благодаря снам предсказывать будущее. Большинству снятся цветные сны, но есть люди, всю жизнь видящие только черно-белые, и это необъяснимо. Почему это происходит? Можно сказать, что сон выполняет много функций в жизни человека, он – наш помощник не только в отдыхе и расслаблении, познании себя, но и в решении глубоких личностных проблем, снятии стрессов.

ЗАГЛЯНИ В СВОИ СНЫ

Сны помогают нам приспосабливаться к трудным жизненным ситуациям, находить пути их решения. Вспомните, ведь часто так бывало, что засыпая вечером с чувством растерянности и беспомощности перед навалившимися проблемами, мы просыпались утром с ощущением, что они решены. Каждый сон индивидуален. Он отражает все то, что происходит с данным человеком, все события, мысли, эмоции, которые он переживает, а также иногда – состояние здоровья. Недаром многие ученые-медики, чтобы вылечить человека от недугов и психологических комплексов, считают, что надо хорошо покопаться в его сновидениях. Иногда сны несут информацию, которая может быть сигналом начинающейся болезни, ведь их содержание может зависеть от различных сигналов, поступающих в наш мозг от внутренних органов. Поэтому, задолго до проявления недуга человеку может присниться, что у него болит желудок, нога или рука. В таких случаях говорят: «Сон в руку». Тибетские медики прежде всего ищут причину заболевания в сновидениях больного, благодаря этой информации, они могут определить состояние тела, ума и энергии человека. Иногда серьезная, трудноизлечимая болезнь может своими корнями уходить в прошлое человека.



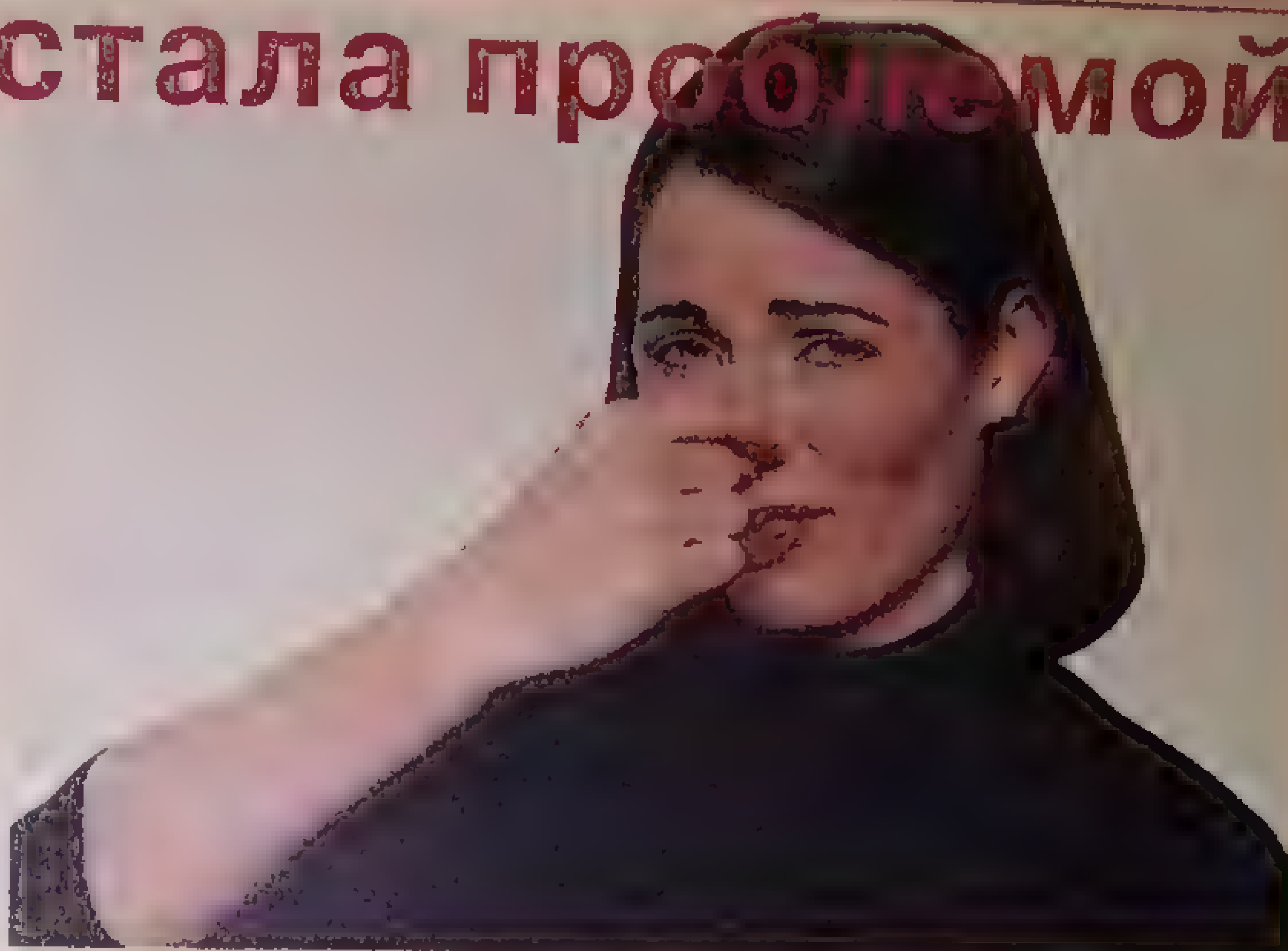
СКАЖИ, КАКИЕ СНЫ ТЫ ВИДИШЬ, И Я СКАЖУ, КТО ТЫ

Осмысливая свои сны, анализируя их, можно многое узнать о себе, дополнив сложившееся представление. Например, тревожные сны чаще снятся тем людям, которые пытаются подавить в себе общее беспокойство и страх, как правило, они очень впечатлительны, хотя внешне могут выглядеть спокойными. В снах языком символов, а иногда и прямолинейно, часто говорит с нами наше подсознание, призывая нас что-то изменить в своей жизни или предупреждая о чем-либо, на что мы закрываем глаза в реальности. «Королевской дорогой к бессознательному» назвал сновидения знаменитый психоаналитик З.Фрейд. А его последователь Карл Густав Юнг добавил: «Через подсознание человеку передаются от предков образы и впечатления, впоследствии находящие отражение в сновидениях». В шаманских обществах сну уделяется огромное значение и считается, что каждый сон имеет свой смысл. Например, некоторые сны считаются кармическими: когда человек в сновидении видит эпизоды из своей прошлой жизни или,даже, прошлых жизней, - может встретиться с незнакомыми образами другой страны, видеть странных людей, у которых другие обычаи и язык. Сны, в которых раскрываются переживания детства, юности, оставившие след в сознании. Сновидения можно даже некоторым образом разделить на виды:

- Сновидения, в которых мы имеем все, о чем даже мечтаем в реальной жизни. Роль этих снов – дать выход накопившемуся чувству неполноценности, ущербности.
- Творческие. Как правило, такие сны видят писатели, поэты, артисты, да и вообще, люди, увлеченные своим делом. Их сознание постоянно занято поиском новых сюжетов, персонажей своих будущих романов. Сны были источником вдохновения для Сальвадора Дали, Джузеппе Тартини и других творческих людей.
- Фактические. Это сны-воспоминания, повторение уже случившихся с нами событий. Как правило, они не имеют особой смысловой нагрузки.
- Повторяющиеся. Говорят о том, что у человека есть неразрешенные проблемы. В этих снах подсознание пытается подстегнуть нас, направить силы на решение проблем.
- Сны с продолжением. Все виденные кусочки следует считать одним сном. Он позволит понять, что мучает человека, в чем источник этих проблем и как их устранить.

Продолжение следует...

Если потливость стала проблемой



Многим людям потливость очень сильно мешает в жизни. Мало того, что подмышки постоянно мокрые и пачкается одежда, часто ещё пот сопровождается и весьма неприятным запахом. Однако проблема эта не только косметического плана, дело в том, что иногда повышенная потливость и запах пота – это признак заболевания.

Человек не может совершенно не потеть, это ясно всем. На нашем теле присутствует 3 миллиона потовых желез. Потеют при этом все части тела через кожу, но особенно много пота выделяется в подмышечных впадинах, а у некоторых людей сильно потеют руки и ноги, что очень осложняет им жизнь. Кому приятно здороваться за руку с человеком, у которого мокрые ладони?

Еще неприятнее обладателю потных ног, такое ощущение, что постоянно находишься в мокрых носках, к тому же есть риск быстро простудиться, а запах пота чувствуют все окружающие, стоит только снять ботинки. Врачи-физиологи утверждают, что сам по себе пот не имеет запаха. В секрете потовых желез, в местах оволосения, сосредоточено большое количество белка, который является питательной средой для бактерий. Поэтому то, что мы называем неприятным запахом пота, на самом деле является запахом выделений бактерий. Повышенная потливость встречается и у мужчин, и у женщин, но главным образом у молодых мужчин, реже в старшем возрасте и совсем не наблюдается у детей. Как правило, потоотделение несколько больше в правой подмышечной впадине.

Следует присмотреться к себе - как вы потеете. Частое обильное потение может указывать на те или иные заболевания нервной и эндокринной систем. По этому признаку можно распознать на ранней стадии такие недуги, как сахарный диабет, туберкулез, некоторые инфекционные, а иногда онкологические заболевания. Кстати, характерной особенностью туберкулеза является интенсивное ночное потение. От такой потливости, конечно, нельзя избавиться, не вылечив саму болезнь, вызвавшую ее.

Кроме этого, существует еще и отдельное заболевание – гипергидроз – повышенное потоотделение, когда человек потеет без всяких на то причин: без физической нагрузки, волнения, находясь в покое. Также вызывает тяжелые переживания у больных потливость ладоней и подошв – акрогидроз, пот особенно обильно выделяется, когда человек волнуется. Есть еще одна болезнь, еще более неприятная чем две предыдущие – осьмидроз, когда у человека выделяется зловонный пот. Это самое большое испытание, тем более, для молодых людей, если из-за запаха пота к ним нельзя подойти близко. Прискорбно, что иногда этот недуг возникает у девушек в связи с нарушением менструального цикла.

Иногда пот приобретает запах мочи, так как мочевина выделяется с потом, эта болезнь называется уридроз и проявляется у больных хроническим нефритом, уремией. Во всех этих случаях обязательно надо соблюдать правила личной гигиены, мыться чаще - на протяжении дня прохладной водой, употреблять дезодоранты, а еще проконсультироваться у гинеколога и эндокринолога.

ЧТО ВАМ ПОМОЖЕТ:

На характер запаха пота оказывает влияние диета. Если вы чрезмерно увлекаетесь чесноком, луком, перцем, ваш пот может иметь неприятный запах. В таком случае надо изменить питание, что повлияет и на изменение запаха пота. Прекрасно помогут контрастные души и периодическое хождение босиком.

От повышенной потливости существует отличное средство. Нужно заварить в стакане кипятка 1 чайную ложку дубовой коры и добавить туда сок одного лимона. Этим отваром надо протираться от 3 до 4 раз в день. Лимон вместе с дубом уменьшает потоотделение, а дуб способствует небольшому дублению кожи, что также уменьшает потливость. Кроме того, протирания будут придавать телу приятный запах лимона.

Если у вас постоянно потеют руки или ноги, делайте следующее:

- Ванночки с крепким раствором чая на ночь.
- 2 столовые ложки травы кровохлебки на стакан кипятка, настоять 30 минут, делать ванночки, компрессы, примочки.
- Опускать руки (ноги) попеременно то в холодную, то в очень горячую воду на 30-60 секунд. Курс лечения – 3-4 недели.
- Обмывать ноги прохладной соленой водой утром и вечером. Одну чайную ложку соли растворить в стакане горячей воды, и вылить в ванночку для ног с прохладной водой.
- Обмывать ноги содовой водой утром и вечером. 1 чайную ложку соды растворить в стакане теплой воды. Промыть и обтереть ноги, положить смоченную в соде ватку между пальцами ног на ночь. Будет чесаться и саднить, надо потерпеть. Утром обмыть ноги содовой водой, обтереть и обуться. Очень скоро пройдет пот и запах.
- При потливости ног хорошо промыть ноги теплой водой с мылом, затем ополоснуть холодной водой. Взять солому от ячменя, овса, или пшеницы, или травы пырея ползучего, переплести между пальцами, как плетут корзины. Надеть чистые носки и лечь спать. Утром солому выбросить, ноги вымыть, надеть чистые носки. Так повторять ежедневно на ночь. В народе это считается одним из лучших средств. Достаточно делать так неделю, и болезнь проходит на долгие годы. Исчезает запах, потливость ног.

Все сказанное еще раз убеждает: за собою надо тщательно следить, содержать тело в чистоте и быть внимательным ко всем его сигналам.

Народный «деликатес»



Поистине, ни один продукт не вызывал столько споров вокруг себя, как свиное сало. И как только не клеймили, не унижали жирный «деликатес», выдумывали, что он способствует повышению холестерина в крови, ожирению, расстройству деятельности сердечно-сосудистой системы! Но несмотря на это популярностью в народе сало не перестало пользоваться. На Украине оно является продуктом национального значения, непременным участником украинского фольклора, а называют его не иначе , как витамином С. На Руси также сало уважают и любят, как же пережить настоящую русскую зиму с ее суровыми морозами без него? Здесь требуется топливо получше, чем растительная пища! Сало является источником многих незаменимых жирных кислот, особенно олеиновой кислоты, которая является главным борцом с образованием в организме ядов, от которых страдают мембраны клеток. А если съесть сочный с прожилочками мяса кусочек с ржаным хлебом, да еще и приправленный чесночком и хреном, вам обеспечен не только праздник вкуса, но и настоящий антиканцерогенный щит. По содержанию жирных полезных кислот сало опережает сливочное масло, а его биологическая активность даже в пять раз выше, чем у сливочного масла и говяжьего жира. Для поддержания тонуса организма лучшего продукта не найти. Вещества, содержащиеся в сале, участвуют в строительстве клеток организма, являются составляющей фермента сердечной мышцы, содействуют образованию гормонов.

Знаменитый польский диетолог Ян Квасневский советует: «Чтобы быть здоровым человеком и иметь идеальную фигуру, надо забыть о модных фруктово-кефирных диетах и начинать активно потреблять жирную пищу». В результате многочисленных исследований он пришел к выводу, что нужно есть только пищу, легко усваиваемую организмом и дающую при этом много энергии. По мнению Квасневского, такой пищей являются исключительно животные белки и жиры, то есть мясо и сало. На сегодняшний день метод Квасневского практикуют больше 2 миллионов последователей и прекрасно себя при этом чувствуют. Хотя надо предупредить любителей сала, что и этот продукт полезен только тогда, когда его употребляют в меру.

Еще древнеарабский врач Авиценна писал, что сало – прекрасное лекарство и советовал его применять при застое желчи в желчном пузыре ежедневно утром, натощак. Кусочек сала величиной с кубик сахара-рафинада надо сосать, как конфетку, при этом сало должно быть свежим, несоленым. Через 2 месяца желчный пузырь будет в норме. Авиценна заявлял также, что ничто не выводит соли из организма лучше, чем сало, артриты же проходят через 4 месяца.

Современной наукой доказано, что при растапливании животных жиров – говяжьего, бараньего и, особенно, свиного, их биологические качества значительно улучшаются. Не зря на Руси всегда готовили пищу на свином сале. Для жарки целесообразнее использовать топленое масло и свиной жир. Действительно, при приготовлении горячих блюд полезнее использовать растопленное сало, чем растительное масло, но не стоит нагревать его слишком долго, а тем более использовать свиной жир вторично.

Сало успешно применяется в народной медицине. Например, как наружное средство, оно оказывается более действенным, чем различные патентованные мази. Вот лишь несколько рецептов.

При геморрое

Можно делать свечи из старого сала, растолченного с небольшим количеством лука. Процедуру следует проводить регулярно перед сном до тех пор, пока не почувствуете облегчение.

Полиартрит, остеохондроз, ревматизм

Эти болезни излечиваются, если каждый день съедать по бутерброду, состоящему из 20 г сала и кусочка ржаного хлеба. Также при болях в суставах на ночь смазывать их смальцем (топленым салом), сверху наложить бумагу для компрессов, укутать шерстяным шарфом и оставить компресс на ночь. Вместо смальца можно использовать старое свиное сало, пропущенное через мясорубку, в которое добавляется немного меда. При нарушении подвижности суставов после травмы, 100 г свиного жира смешать со столовой ложкой поваренной соли и втереть в область сустава. Затем на него наложить согревающую повязку.

При простуде и кашле

Натирать спину и грудь свежим салом, а также положить в стакан горячего молока 1 чайную ложку смальца и выпить его.

При мастите

К месту воспаления прикладывают не свежее, а старое сало.

При мокнущей экземе

2 столовые ложки перетопленного несоленого свиного жира смешивают с 2 белками куриных яиц, 100 г паслена и литром сока из чистотела. Тщательно перемешав, смесь настаивают 2-3 дня, а затем смазывают ею больные места.

При зубной боли

Небольшой ломтик сала без кожи, очищенный от соли, прикладывают к больному зубу между десной и щекой на 15-20 минут. Зубная боль постепенно утихает.

При пяточной шпоре

Помогает мазь из несоленого свиного сала (100 г), сырого куриного яйца и уксусной эссенции (100 г). Посуду со смесью ставят в темное место до полного растворения сала и яиц, периодически помешивая. Перед лечебной процедурой пятку распаривают в горячей воде, после чего к больному месту прикладывают ватный тампон, пропитанный мазью. Для закрепления тампона можно надеть носок. Мазь накладывают на ночь, утром смывают остатки теплой водой. Продолжительность лечения – 5 дней.

«Желаем Здоровья» №4 (81). Учредитель ООО «Издательство «Весна». Адрес редакции: г. Белгород, пр. Б.Хмельницкого, 131. **Отдел распространения и рекламы: тел. (4722) 33-18-33, 31-72-13.** Редактор Осипов В. В. **Адрес для корреспонденции:** 308000, г. Белгород, Главпочтамт, а/я 11, газета «Желаем Здоровья». Газета зарегистрирована 13.05.2005 г. Федеральной службой по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия. Св-во ПИ № ФС77-21042. Отпечатана в типографии «Текст» ООО «ППК«Текст» 188680, Ленинградская область, Всеволжский район, д.Колтуши, д.32. Заказ № 78 Тираж 124400 экз. Сдано в печать 29.01.2007 г. Перепечатка материалов допускается только с письменного разрешения редакции. Присланные материалы используются по усмотрению редакции, не рецензируются и не возвращаются. За содержание рекламных объявлений ответственность несет рекламодатель. При выборе народного средства учитывайте индивидуальные особенности организма. Не забывайте советоваться с лечащим врачом.

ЩЕДРЫЙ СТОЛ

№1(2)

ДЛЯ ТЕХ, КТО ЛЮБИТ И САМ ПОЕСТЬ, И ДРУГИХ УГОСТИТЬ

Замечательные кушанья для завтрака, обеда, ужина



Мастер-класс! Готовим вместе с шеф-поваром



Кухня: комфорт прежде всего



Дешево и мило Советы опытной домохозяйки



В номере:



Гороскоп для гурманов 1



Завтрак - это просто 2
Рецепты утренних блюд



Ай да супчик! 3
Готовим борщ, суп-пюре, солянку



Овощные фантазии 4
От салата до десерта



Автора! 5
Шеф-повар раскрывает свои секреты



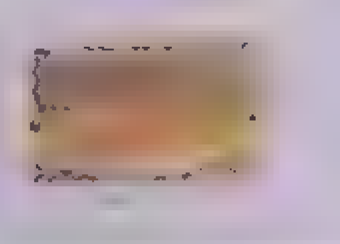
«Вкусные истории» наших читателей 6 7



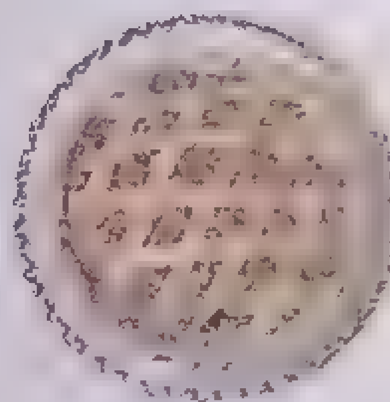
Сытный обед в зимний мясоед 8
Сейчас едим все, что хотим! 9



Сидим на диете 10
Если худеть, то «по науке»



Готовим в микроволновке 11
Легко и быстро



Наше сладкое счастье 12 13
Тортики, пирожные, напитки



Мастерская домохозяйки 14 15
Как сделать кухню комфортной



Застольный этикет 16
Фуршет. Чайный стол. Пивной праздник

«Звездное блюдо» февраля

ОВЕН (21.03-20.04)

Зимняя нехватка витаминов заставит вас уделить пристальное внимание фруктовым и ягодным сокам. Немножко старания - и вы сможете удивить своих гостей и чем-нибудь неординарным. Купите свежих помидоров, снимите с них кожицу и взбейте в блендере с одним сладким болгарским перцем без внутренностей и веточкой сельдерея. Посолите по вкусу и добавьте черного молотого перца. На сладкое сварите компот из яблок с клюквой - он получится очень красивым по цвету и приятным по вкусу.

ТЕЛЕЦ (21.04-20.05)

Ваш жизненный тонус в этом месяце хорошо подкрепить сладкими десертами. Особенно актуальным может стать многослойный торт из желе разных цветов: белого, шоколадного, оранжевого - апельсинового и красного - малинового. Украсьте торт сверху снежно-белой горкой взбитых сливок. Замечательным дополнением к этому торту станут маленькие пирожные из заварного теста с заварным кремом.

БЛИЗНЕЦЫ (21.05-21.06)

Близнецам следует сделать упор на витаминные салаты, которые снабдят их живой энергией. Представляем вашему вниманию салат из свежих помидоров, смешанных с нарезанным кубиками белым сыром или брынзой. Добавьте в салат мелко нарезанную зелень, жареные семечки подсолнечника и заправьте салат кунжутным маслом.

РАК (22.06-22.07)

Раки могут замечательно проявить себя на поприще горячих закусок. Конечно, это может быть традиционный жульен, который можно приготовить с шампиньонами, с мясом курицы или индейки. Любители морепродуктов могут остановить свой выбор на кальмарах, зажаренных в тесте.

ЛЕВ (23.07-23.08)

Маленькие пирожки самой разной формы станут вашим звездным блюдом на этот месяц. Приготовьте обычное дрожжевое тесто, в которое следует добавить немножко сахара. Пирожки с печенью сделайте круглой формы, пирожки с зеленым луком и яйцом - треугольной. Пирожки с грибами сделайте традиционной «пирожковой формы». К десертному столу можно напечь пирожков из того же теста, но со сладкими начинками.

ДЕВА (24.08-23.09)

В разгар зимы вы можете побаловать себя и своих близких мясными блюдами. Это могут быть, скажем, телячьи отбивные или же ростбиф. Если вы остановите свой выбор на ростбифе, то имейте в виду, что его надо готовить заранее. Поэтому проделайте все подготовительные работы и ставьте противень в духовку, которую надо включить примерно за три часа до предполагаемого «поедания» мяса. Когда ростбиф будет готов, не вынимайте его из духовки, а оставьте его там на самом крошечном огне до самой подачи на стол.

ВЕСЫ (24.09-22.10)

Вам следует сосредоточить свое внимание на всяких соленостях, хранящихся у вас в погребе. Большую пользу принесет квашеная капуста. Очень хорошо облагородить ее какими-нибудь интересными добавками в виде маленьких маринованных корнишончиков, моченых яблок, маринованных и соленых грибочков разных сортов. Хорошо украсят ваш стол и будут способствовать правильному обмену веществ соленые помидорчики.

СКОРПИОН (23.10-22.11)

Сыры и фрукты - вот ваше «звездное» блюдо на этот месяц. Внимательно подбирайте сорта сыра: пока лучше отказаться от слишком острых и плавленых сыров. Хорошим дополнением к фруктам послужат орехи (грецкие и фундук) - их можно есть сколько душе угодно. А вот от мяса и рыбы советуем на время воздержаться.

СТРЕЛЕЦ (23.11-21-12)

Стрельцы будут правы, если сделают акцент на рыбных блюдах. Попробуйте приготовить что-нибудь затейливое: жаренную кусочками рыбу под маринадом, большой рыбный пирог или рыбу, запеченную в духовке целиком. Запекаемая в духовке рыба будет еще вкуснее, если обмазать ее сверху подсолнечным маслом - после того, как вы ее посолите и поперчите.

КОЗЕРОГ (22.12-20.01)

Будет просто замечательно, если вам попадутся на рынке гусиные потроха. Из печени можно сделать замечательно вкусный паштет, а из всего остального сварить холодец, который тоже будет очень вкусным. Разделите каждое крылышко на три части, добавьте к потрохам кусок говяжьей бульонки и варите вместе с черным и душистым перцем горошком и кореньями.

ВОДОЛЕЙ (21.01-19.02)

У вас впереди - ответственный месяц, в который вы будете отмечать свой день рождения. В процессе подготовки к нему следует быть особенно внимательными в подборе спиртных напитков. Приобретите сухое шампанское, а еще лучше - брют. Отнеситесь внимательно к выбору аперитива и к маркам вин, которые будут поданы к закускам.

РЫБЫ (20.02-20.03)

Рыбы проявят себя лучшим образом в приготовлении мороженого. Накупив обычного пломбира, смешайте его с самыми разными ягодами и фруктами. Кроме того, можно приготовить мороженое с шоколадом, ромом, изюмом, фисташками, миндалем или придумать еще что-нибудь необыкновенное. Проявите свой художественный вкус!

Кашу фруктом не испортишь

Каша - самая полезная утренняя еда. Если с вечера помыть и подготовить сухофрукты, и приготовление по старинным русским рецептам не займет много времени.

Каша манная с сухофруктами

Крупа манная - 100 г,
молоко - 0,5 л,
курага - 100 г,
чернослив - 100 г,
отруби - 1 ст. ложка,
сахарный песок - 50 г.

Манную крупу прокалить на сухой сковороде, смешать с отрубями, залить кипящим молоком, добавить сахар, соль и варить до готовности.

Чернослив без косточек и курагу вымыть, припустить в небольшом количестве воды с сахаром и добавить к готовой каше при подаче на стол.

Каша гречневая с орехами и черносливом

Крупа гречневая - 250 г,
чернослив - 100 г,
орехи - 100 г,
вода,
соль по вкусу.

Гречневую крупу прокалить на сковороде, смешать с ложкой растительного масла. Чернослив промыть, припустить в небольшом количестве воды и, удалив косточки, порезать на маленькие кусочки. Ядра орехов измельчить. Крупу смешать с орехами и черносливом, залить кипятком, посолить и варить под крышкой, на медленном огне, 20-30 минут. Кашу подавать горячей, со сливками или сметаной.

Каша белевская (овсяная)

2 стакана овсяных хлопьев;
1 л воды;
2 стакана молока;
бадьян, корица, кориандр - по 1/2 ч. л.;
4 бутона гвоздики;
свежая цедра с 1 лимона;
1/2 стакана сливок;
5-6 ст. л. сахара;
1 ч. л. соли.

В слегка подсоленной воде разварить овсяные хлопья до вязкой каши, снимая все время появляющуюся на поверхности пену, даже когда еще не начнет кипеть. Затем кашу залить молоком, размешать, довести до кипения, отделить не разварившиеся твердые хлопья и вновь варить на очень слабом огне, все время помешивая. Через 10-15 минут добавить сахар, а когда он разойдется, заправить молотыми пряностями и проварить 5-7 минут. Влить сливки, размешать и снять с огня.

Не отведать ли нам чаю по-английски?



Чай по-английски - это чай с молоком.

Листья чая засыпают в подогретый заварочный чайник и заливают кипятком до половины объема чайника. Рекомендуемая пропорция - 1 чайная ложка чая на каждого участника чаепития плюс одна ложка дополнительно. Через 5 минут доливают воды. Пока чай заваривается, чашки подогревают и наливают в них молоко (до 1/4 объема). И только после этого в чашки наливают чай.



Готовим из яиц

Яичница с сыром

50 г тертого сыра,
50 г сливочного масла,
5 яиц,
немного соли, перца,
мелкорубленой зелени укропа и лука,
полстакана молока,
10 штук тонко нарезанных ржаных сухариков,
мелко нарезанных ломтиков ветчины и ливерной колбасы.

Все хорошо перемешайте и жарьте, пока не подрумянится.

Омлет с яблоками

Стакан муки,
стакан молока,
4 яйца,
соль, сахар по вкусу,
жир,
яблоко.

Замесите тесто, как для блинов, введите в него взбитые белки. Тесто налейте на сковороду, сверху положите ломтики яблок и обжарьте с обеих сторон. На стол подавайте, свернув рулетиками или конвертиками, лучше с чаем или молоком.

Омлет «Розовый»

2 яйца,
2 ст.л.молока,
брусочек масла сливочного,
2 ст.ложки морковного сока,
соль по вкусу

Яйца взбить вилкой или венчиком с солью и молоком, добавить морковный сок. Омлет поджарить на сливочном масле под крышкой.

Яичная лепешка

2 яйца,
2 ст.л.муки,
2 ст.л.сметаны,
2 ст.л.растительного масла,
соль по вкусу.

Все продукты смешать вилкой, вылить на сковородку с раскаленным маслом, поджарить с двух сторон.

Ай да супчик!

Суп-пюре из моркови

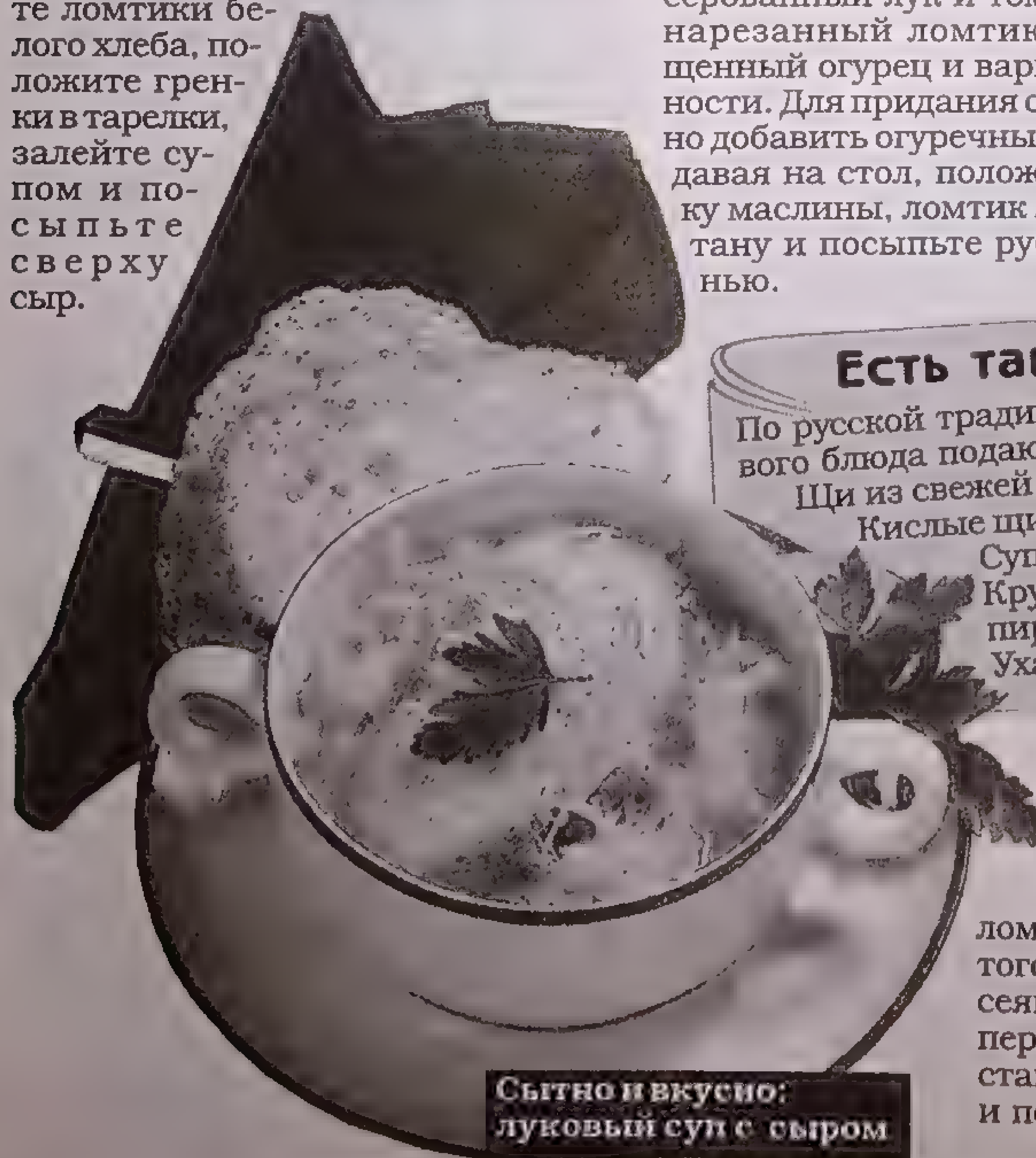
5 морковок,
1/3 корня петрушки,
половина луковицы,
2 ч.ложки пшеничной муки,
2 ч.ложки сливочного масла или маргарина,
стакан молока,
700 г бульона,
соль по вкусу.

Морковь, корень петрушки, лук нарезать соломкой и слегка обжарить. Затем припустить, добавив немного бульона или воды, и протереть. Протертую массу соединить с белым соусом, развести бульоном и проварить. Готовый суп перед подачей заправляют молоком и сливочным маслом.

Луковый суп за 10 минут

2 луковицы,
1 ст.ложка муки,
50 г тертого сыра,
полтора литра воды,
соль, перец,
гренки,
сливочное масло.

Поджарьте на сливочном масле нарезанный лук до золотистого цвета. Посыпьте мукой, помешивайте, пока лук не покоричневеет. Залейте массу холодной водой, закройте крышкой, варите 10 мин. Поджарьте ломтики белого хлеба, положите гренки в тарелки, залейте супом и посыпьте сверху сыр.



Сытно и вкусно: луковый суп с сыром

Суп гороховый с домашней лапшой

Горох - 200 г,
одна луковица,
одна морковь,
масло растительное - 2 ст.ложки,
2 л воды,
соль по вкусу.

Горох замочить в воде, затем отварить в двух литрах воды до готовности. Лук мелко нашинковать. Морковь натереть на крупной терке, смешать с луком и спассеровать на растительном масле. Пассерованные лук и морковь запустить в суп после того, как сварится горох. В это же время в суп закладывается домашняя лапша. После того как лапша сварится, суп готов.

Домашняя солянка

Вам потребуется по немножку отварного мяса, сарделек или сосисок, окорока или копченой курицы,
1 луковица,
2 картофелины,
2 ст. ложки томатного пюре,
соленый огурец,
10 г сливочного масла,
3 стакана мясного бульона.

В кипящий бульон положите картофель, порезанный кубиками, и варите до полуготовности, затем добавьте нарезанные тонкими ломтиками мясные продукты, пассерованный лук и томатное пюре, нарезанный ломтиками припущенный огурец и варите до готовности. Для придания остроты можно добавить огуречный рассол. Подавая на стол, положите в солянку маслины, ломтик лимона, сметану и посыпьте рубленой зеленью.

Есть такой обычай

По русской традиции к каждому виду первого блюда подают особый пирог.
Щи из свежей капусты - пирог с гречей.
Кислые щи - пирог с соленой рыбой.
Суп-лапша - пирог с мясом.
Крупяная похлебка - пирог с курицей.
Уха - пирог с морковью.

А знаете ли вы, что...

- первоначально щами на Руси называли любую похлебку, впоследствии название закрепилось за первым блюдом из капусты, щавеля, крапивы.
- Борщ пришел к нам с Украины. Варили его в давние времена не из свеклы и капусты, а из травы - борщевика.
- Пельмени на самом деле имеют коми-пермяцкие «корни». В переводе «пельмень» - «хлебное ухо».

Борщ русский, заправка украинская

1 кг грудинки,
4 л воды,
по одной свекле и морковке,
1/4 кочана капусты,
1 головка лука,
1 ч.ложка сахара,
немного 3%-ного уксуса,
лавровый лист, перец, зелень.
Заправка:
50 г сала,
2-3 зубчика чеснока,
зелень, соль, перец черный.

Пока варится бульон, свеклу, нарезанную соломкой или ломтиками, надо потушить в закрытой кастрюле с добавлением жира, томата-пюре, сахара. Для сохранения окраски свеклы можно добавить чайную ложку уксуса (но не эссенции). Тушить свеклу нужно сначала на сильном огне, а когда она закипит и осядет, нагрев надо уменьшить. Затем нарезать свежую капусту тоненькой соломкой (полосками примерно по 5 мм). В кастрюлю с кипящим бульоном положить капусту, довести до кипения, добавить тушеную свеклу, пассерованные коренья и лук и варить борщ 20-30 минут. Затем положить нарезанный брусочками картофель и варить до готовности. За 5-10 минут до окончания варки в борщ положить специи (лавровый лист, перец), посолить.

Перед тем как разливать борщ, на дно тарелок кладут украинскую заправку из сала, растертого с чесноком.

Вместо хлеба - гренки с сыром

Слегка поджарить на перетопленном масле тонкие ломтики черного хлеба и густо намазать их смесью тертого сыра (100 граммов), двух желтков и ржаных просеянных сухарей (150 граммов) со щепоткой красного перца. Уложить на сковороду, закрыть крышкой и поставить в духовку. Когда она раскалится, крышку снять и подрумянить гренки до золотистого цвета.

Перец сладкий, фаршированный творогом и зеленью

Творог - 200 г,
лук зеленый - 50 г,
укроп, зелень - 50 г,
чеснок - 2 зубчика.

Перцы вымыть, разрезать вдоль на две части, сохранив «хвостик», выбрать семена, вытереть насухо и, наполнив половинки творожной начинкой, поместить в холодильник. Подавать в охлажденном виде.

Творог протереть через сито. Зелень промыть и очень мелко нарезать. Чеснок очистить от шелухи и размять. Все компоненты соединить с творогом и тщательно перемешать. Солить по вкусу.

Зимой это блюдо можно готовить из замороженного перца.

Мини-совет

Чтобы избежать слез при резке лука, снимайте шелуху под холодной водой, либо охладите лук в холодильнике перед тем как его шинковать.

Салат из редьки с пассерованным луком

Одна большая редька,
масло растительное,
1 луковица.

Лук пассеруют до 50% ужарки, соединяют с нарезанной тонкими ломтиками или соломкой редькой, солью и перемешивают.

Примечание. Редьку можно приготовить с гусиным, куриным, утиным топленым жиром.

Редьку можно не нарезать, а натереть на терке с крупными отверстиями.

Салат «Минский»

3 картофелины,
1 луковица,
0,5 стакана нарезанных вареных шампиньонов,
2 столовые ложки квашеной капусты,
масло растительное,
столовый уксус 3%-й,
1 ч.ложка сахара.

Отварной картофель, нарезанный тонкими ломтиками, соединяют с квашеной капустой, нашинкованными вареными шампиньонами, луком, заправляют уксусом, маслом, сахаром, солью и осторожно перемешивают.

Мини-совет

Когда варите морковь, горох, свеклу, добавляйте немного сахара в воду - это сохранит их вкус и аромат.

Приходи к нам, тетя Тыква

Ой, что это? Из темноты кладовки показался на свет кокетливый хвостик, а за ним - упругий зеленоватый бок. Узнаете? Тыква! Жива-здорова - и в январе?.. Так ведь ей сейчас самое время! Вспомните, как было дело: вы купили (вырастили, получили в подарок, стащили) это золотое (серое, зеленое, почти белое) чудо и, пожав плечами, закатили под шкаф. А что было делать? Стоял сентябрь, и помидоры, сладкий перец, кабачки и баклажаны сыпались, как из рога изобилия. «До того ль, голубчик, было...» Другое дело зимой - самое время потеснить квашеную капусту с картошкой и поставить на стол ароматную тыквенную кашу.

Салат из тыквы с хреном

100 г тыквы,
1-2 кислых яблока,
тертый хрен,
зелень петрушки,
100 г зеленого лука,
1-2 ст. ложки кислого сока,
1-2 ст. ложки растительного масла.

Тыкву и яблоки крупно натереть, смешать с нарезанной зеленью, растительным маслом и соком. Вместо хрена можно добавить 3-4 зубчика измельченного чеснока.



Суп из тыквы

500 г тыквы,
30 г репчатого лука,
250 мл молока,
красный перец - по вкусу.

Отварить куски тыквы и репчатый лук, протереть. Полученное пюре заправить горячим молоком, добавить красный молотый перец, затем массу подогревать до кипения.

Тыква с яблоками

(рецепт Галины Шаталовой)

300-400 г тыквы,
6 антоновских яблок,
2 крупные головки репчатого лука,
2 ст. ложки растительного масла,
тертый хрен, смешанный с лимонным соком и медом.

Тыкву нарезать кубиками, яблоки - дольками, лук - крупными кольцами. Масло смешать с водой (воды вдвое больше масла), вылить на дно не сильно разогретой сковороды. Когда лук начнет слегка розоветь, добавить кубики тыквы, а сверху покрыть их дольками яблок. Когда яблоки станут мягкими, перемешать содержимое сковороды с 2 ст. ложками тертого хрена.

Автора!

Представляем нашим читателям шеф-повара кафе «Бригантина» Юрия Павловича КУЧИНА. К профессии своей он относится очень творчески и постоянно пополняет «личную кулинарную книгу» фирменными рецептами. У 32-летнего кулинара их уже немало. Некоторыми из них он сегодня делится с вами, дорогие читатели.

Филе свинины, фаршированное курицей и рисом, с гранатовым соусом

Продукты:
филе свинины - 200 г
филе курицы - 100 г
рис отварной - 20 г
чеснок - 1 зубчик

Соус:
мука пшеничная - 2 г
мясной бульон - 20 г
сок гранатовый - 30 г
плоды граната - 10-15 шт.

Берем филе свинины, отбиваем с двух сторон, солим, перчим. Филе курицы нарезаем на тонкие пластинки, солим и приправляем мускатным орехом. На филе свинины выкладываем филе курицы и отварной рис, смешанный с мелко нарубленным чесноком, скручиваем в виде рулета, закрепляем зубочистками.

Обжариваем муку, добавляем мясной бульон, варим до загустения, вливаем гранатовый сок и тушим до загустения вместе с плодами граната. Снимаем с плиты и ставим в теплое место.

Свинину обжариваем на сковороде с двух сторон и ставим в духовку. Готовый рулет нарезаем под углом и выкладываем на тарелку в виде двух башенок, поливаем соусом.

На гарнир рекомендую картофель «герцогиня». Отвариваем картофель и готовим крутое пюре. Через кондитерский шприц выдавливаем розочки и запекаем до образования корочки в духовом шкафу. Выкладываем на тарелку по 2-3 штучки.



Картофель, запеченный по-императорски

Очень вкусное блюдо и готовится на скорую руку.

Крупный картофель очищаем. Вырезаем сердцевину, но не насквозь. Мелко нарезанную ветчину обжариваем с луком до полуготовности. Заправляем майонезом, смешанным с кетчупом. Фаршируем этой смесью картофель, сверху затыкаем отверстия срезанной шляпкой из картофеля. Заворачиваем в смазанную маслом фольгу и запекаем в духовке в течение 30-40 минут.

Салат маковый

филе курицы - 50 г
помидор свежий - 40 г
кукуруза - 15 г
сухарики-кириешки - 10 г
мак кондитерский - 5 г
майонез - 30 г

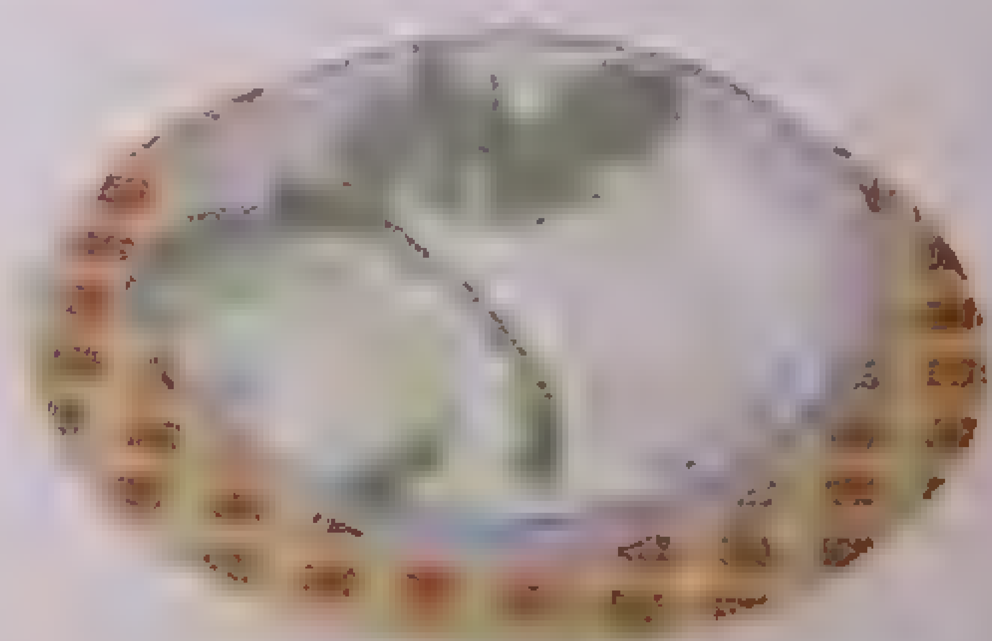
Отвариваем филе курицы, укладываем в салатник, заправляем майонезом, добавляем нарезанные помидоры, кукурузу, сухарики-кириешки, сверху посыпаем маком.



Шампиньоны, фаршированные семгой

шампиньоны крупные - 4 шт.
филе семги - 60 г
желток - 1 шт.
масло сливочное - 15 г
сыр «Пармезан» - 10 г
пучок салата

Промываем грибы, удаляем ножки и варим в подсоленной воде 3 минуты. Нарезаем семгу и отвариваем до готовности. Через мелкую терку трем желток и смешиваем с семгой. В блендере измельчаем эту смесь до однородной массы. Приготовленной массой начиняем грибы, посыпаем тертым сыром и запекаем в духовке 10 минут. Листья салата промываем, солим, сбрызгиваем соком лимона и выкладываем на тарелку. На листья салата выкладываем грибы.



Салат «Парижанка»

филе курицы - 40 г
отварные кальмары - 40 г
огурец свежий - 15 г
майонез - 30 г
сыр - 25 г

Отварное филе курицы перемешиваем и отварными кальмарами и свежим огурцом, заправляем майонезом, сверху посыпаем тертым сыром.

Внимание: конкурс!



Дорогие друзья! Обратите внимание на эти страницы. Здесь рецепты, собранные «с миру по крошке» от сотрудников нашего издательства, их родных и друзей. А вы любите «поколдовать» на кухне? Тогда включайтесь в нашу дружную компанию и присылайте свои рецепты. Лучше, если это будет не «голый» рецепт, а «вкусно рассказанная» история приготовления вашего любимого блюда. Будем очень рады, если вы пришлете и свою фотографию - мы с удовольствием опубликуем ее рядом с рецептом.

Итак, объявляем конкурс под общим названием «Вкусные истории наших читателей». Итоги будут подводиться по трем номинациям:

1. «Коронное» блюдо. Название говорит само за себя: это должен быть рецепт горячего блюда, основного на вашем праздничном столе.
2. «Дешево и мило» - рецепт блюда, простого в приготовлении и дешевого по набору продуктов.
3. «Сладости для радости». Десерты, торты, выпечка: словом, все, что так любят сладкоежки.

По каждой из номинаций с помощью компетентного жюри будут определены три победителя. За первое место - денежная премия 250 рублей, за второе - 200 рублей, за третье - 150 рублей. Пишите и выигрывайте!

Устоять невозможно!



Предлагает Алла Булыгина

Единственный недостаток моих рецептов: все продукты я беру на глазок, по вкусу. Вот такой уж я непедантичный человек. Ориентируясь на свой вкус, попробуйте приготовить, и «набьете руку».

Мясо с яблоками

Лучше взять телятину или свинину. Порезать некрупными плоскими кусочками. Хорошенько отбить. Посолить и поперчить по вкусу. Выложить на противень.

Следующий слой - мелко порезанный лук-репка (взять лука побольше).

Третий слой - тонкими дольками нарезанные яблоки (тоже побольше: они должны дать сок).

Залить майонезом и поставить в духовку до готовности и румяной корочки.

Сырные шарики

Взять твердый плавленый сыр и пропустить через мелкую терку. Также поступить с чесноком. Смешать сыр с чесноком, добавить майонез. Смесь должна получиться густая. Почему - сейчас поймете.

Берем орехи (фундук или арахис). И делаем «рафаэлло»: орешек внутри «сырного шарика».

Обваливаем шарики в натертых на мелкой терке крабовых палочках. Подаем к столу.

Горбуша и К°

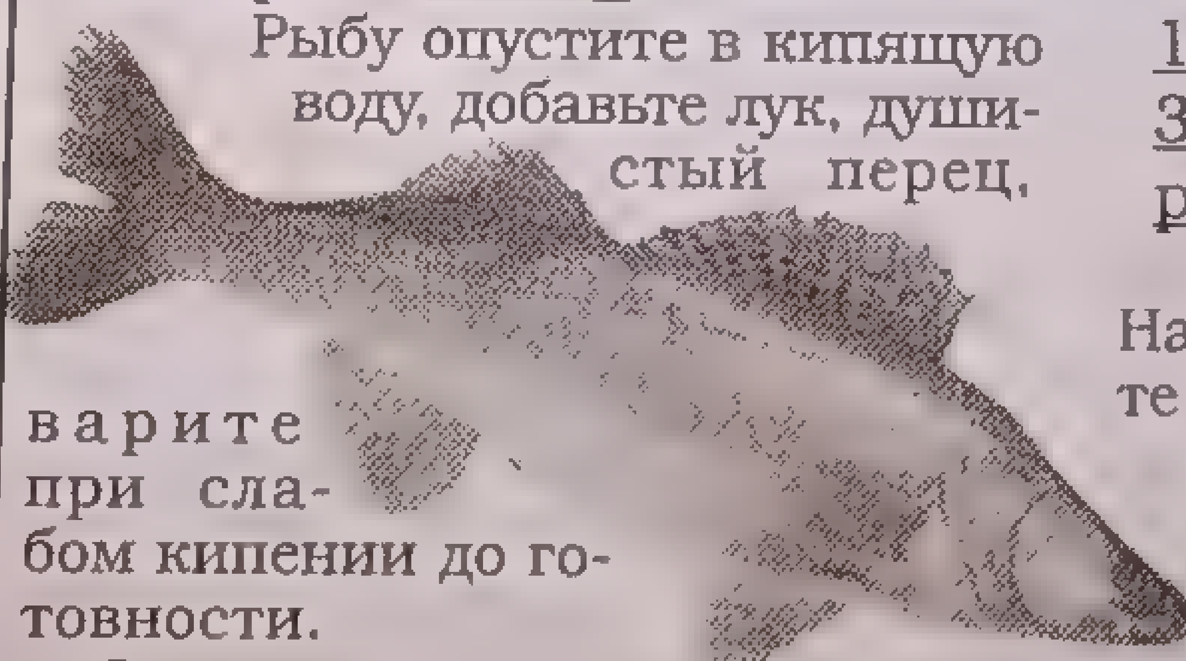
Рецепты рыбных блюд предлагает Александр Усищев



Отшумели праздники с их обильным угощением. Сейчас хочется чего-нибудь легкого, но полезного для организма. Для меня самая любимая и полезная еда - рыба. Я с удовольствием записываю рецепты рыбных блюд, чтобы потом вместе с мамой попробовать их приготовить. Самыми лучшими и вкусными рецептами я хочу поделиться с вами.

Судак под майонезом

1 кг судака;
1 луковица;
2 горошины душистого перца;
300 г моркови;
50 г зеленого горошка;
100 г майонеза;
1 лавровый лист.



Рыбу опустите в кипящую воду, добавьте лук, душистый перец, варите при слабом кипении до готовности.

Отдельно отварите морковь, нарежьте ее кусочками.

Смешайте майонез и немного охлажденного рыбного отвара.

На плоское блюдо выложите охлажденную рыбу, рядом - морковь, зеленый горошек. Залейте майонезом и дайте постоять до образования желе.

Горбуша с овощами

4 кусочка лосося (горбуши);
4 капустных листа;
1 зубчик чеснока;
3 маленькие красные луковицы;
2 ст. ложки кинзы;
1/2 красного сладкого перца;
1 острый красный перчик;
1 лимон;
3 ст. ложки майонеза;
растительное масло.

Отварите капустные листья. Натрите цедру лимона и выдавите сок.

Рыбу натрите солью, перцем, чесноком, посыпьте цедрой и полейте лимонным соком.

Лук нарежьте кольцами, сладкий и горький перец - полосками.

Капустные листы намажьте растительным маслом, майонезом. В центр положите рыбу, лук, перец, посыпьте кинзой, заверните. Перевяжите бечевкой и запекайте на противне около 30 минут.

Торт, который не пекут



Предлагает Ольга Богачева

Ценность этого тортика в том, что ничего не надо печь.

«Птичье молоко»

2 большие шоколадки
200 г сливочного масла
2 ст.ложки желатина (с горкой)
8 белков
2 стакана сахара

Форму выстлать фольгой или промасленной калькой.

1-й слой: 1 шоколадку и 100 г масла растопить, вылить в форму, дать застыть.

2-й слой: Белки взбивать с песком и добавлять лимонную кислоту или ваниль. 2 ст.ложки желатина и 12 ст.ложек воды смешать, дать постоять 40 мин. и довести до кипения. Слегка остудить и влить тонкой струйкой во взбитые белки.

Когда все собьется в однородную массу, вылить на первый слой. Дать застыть в холодильнике.

3-й слой: Вторую шоколадку и 100 г масла растопить и залить остывший торт. Можно добавить грецкие орехи. Снова поставить в холодильник.

К воскресному столу



Предлагает Татьяна Шестерова

В нашей семье все очень занятые люди. Встречаемся по вечерам, но даже общий ужин не всегда получается. Поэтому к воскресному обеду я стараюсь приготовить что-нибудь особенное, чтобы порадовать всех и собрать за общим столом.

Куриные котлеты с грибами

На 1 курицу - 200-250 г грибов, одна небольшая луковица, соль по вкусу.

Приготовить фарш из курицы. Для этого срезать мясо с целой птицы и провернуть через мясорубку (можно с мелкими косточками).

Грибы сушеные отварить, мелко порезать и поджарить с мелко нарезанным луком. Посолить немного.

Фарш, посоленный по вкусу, раскатать, как тесто для пирога, и выложить грибы подобно начинке в пирог. Обернуть фаршем, придать форму котлеты. Жарить на сковороде с обеих сторон.

Дешево и мило

Каждая женщина занимается хозяйством, только одни делают это в свободное от основной работы время, а для других ведение дома - и есть профессия. К такой вот искусной кулинарке, жительнице Нижнего Новгорода Ольге ПОЛУБАТОНОВОЙ, мы и обратились за консультацией.

Накормить семью вкусно, обходясь небольшими деньгами, не так-то просто! Но готовить Ольга очень любит, а рецепты легких в приготовлении недорогих блюд придумываются на ходу, как бы сами собой. Хотите попробовать Ольгины рецепты? Тогда пожалуйте к плите!

Суп молочный с инжиром и курагой

150 г инжира,
150 г кураги,
1/2 стакана воды,
4 ст.молока,
1 яичный желток,
1 ст.ложка сахарного песка.

Инжир и курагу размачивают в воде и нарезают небольшими ломтиками, после чего их кладут в кипящее молоко (3,5 стакана), варят до готовности, снимают с огня, заправляют яичным желтком, смешанным с молоком (0,5 ст.) и сахарным песком. Можно подавать горячим и холодным.

Булочки творожные

250 г жирного творога,
1,5 стакана пшеничной муки,
1 ст.ложка топленого масла,
3 ст.ложки сахарного песка,
1 яйцо,
1 желток.

Берут жирный творог, муку, топленое масло, сахар, яйцо и замешивают тесто, дают ему постоять. Тесто формируют в виде цилиндра, разрезают его на кружки и делают из них булочки, кладут на хорошо смазанный маслом противень, булочки смазывают яичным желтком и пекут до готовности, до получения золотисто-желтого цвета.

Морковка по-корейски

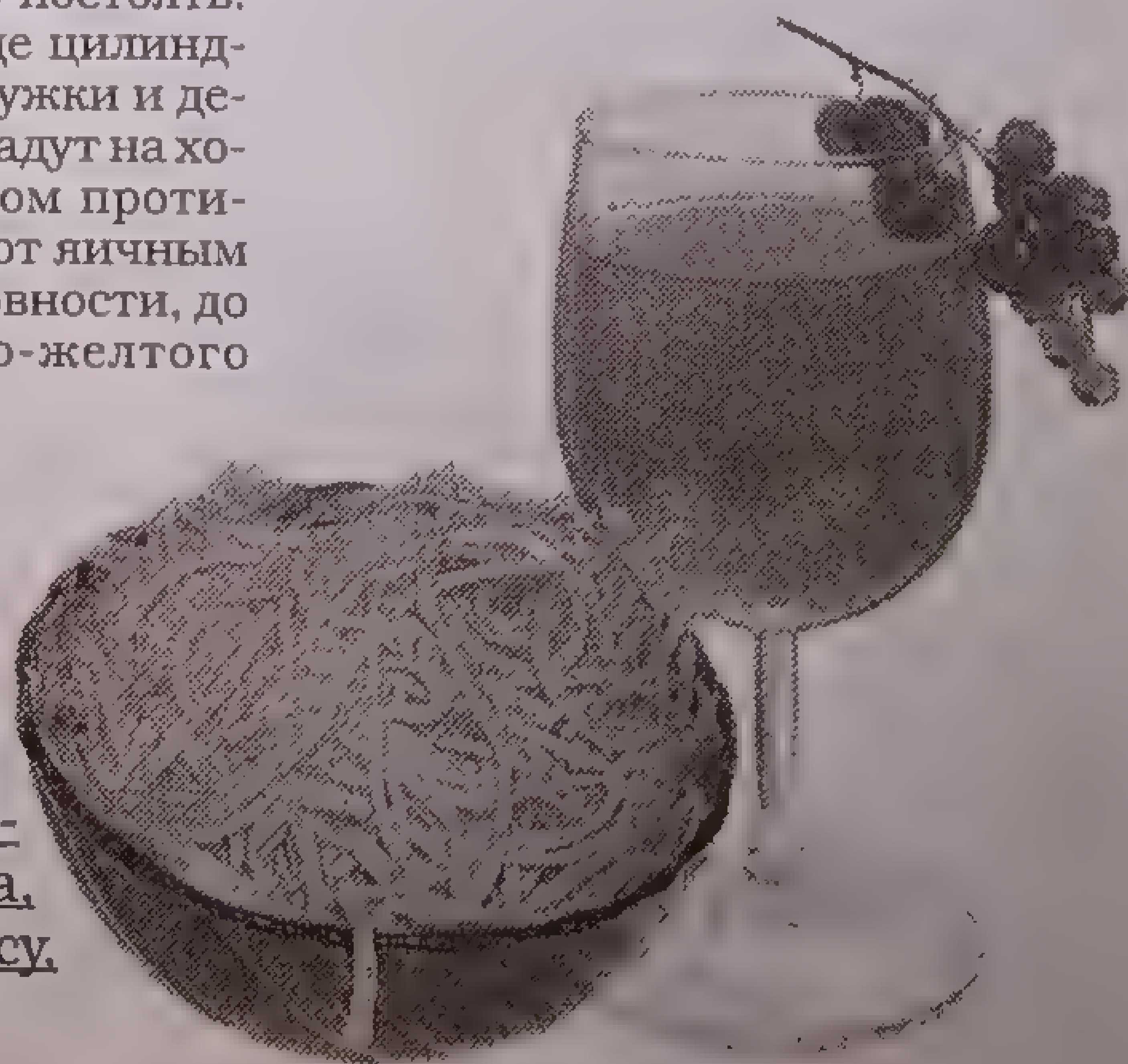
600 г моркови,
3 ч.ложки сахара,
3 ч.ложки соли,
перец красный жгучий на кончике ножа,
черный перец по вкусу,
кориандр,
1/2 ч.ложки уксусной эссенции,
полстакана кипяченой воды,
4 дольки чеснока,
1,3 стакана растительного масла.

В стакане с водой развести все компоненты маринада. Морковь натереть на длинной терке. На сковороде нагреть растительное масло до кипения, вылить из стакана все содержимое в морковь. Повалять 1-2 мин. Выложить в банки и поставить на холод. Можно добавлять грибы, мясо, печень.

«Вино» домашнее

1,5 литра воды,
300 г ягод,
600 г песка,
100 листьев (малина, вишня, смородина).

Варить 15 мин. в воде листья, откинуть, в воду добавить песок и ягоды, варить 20 мин., откинуть, дать остыть и добавить водку или самогон.



Мясо варим...

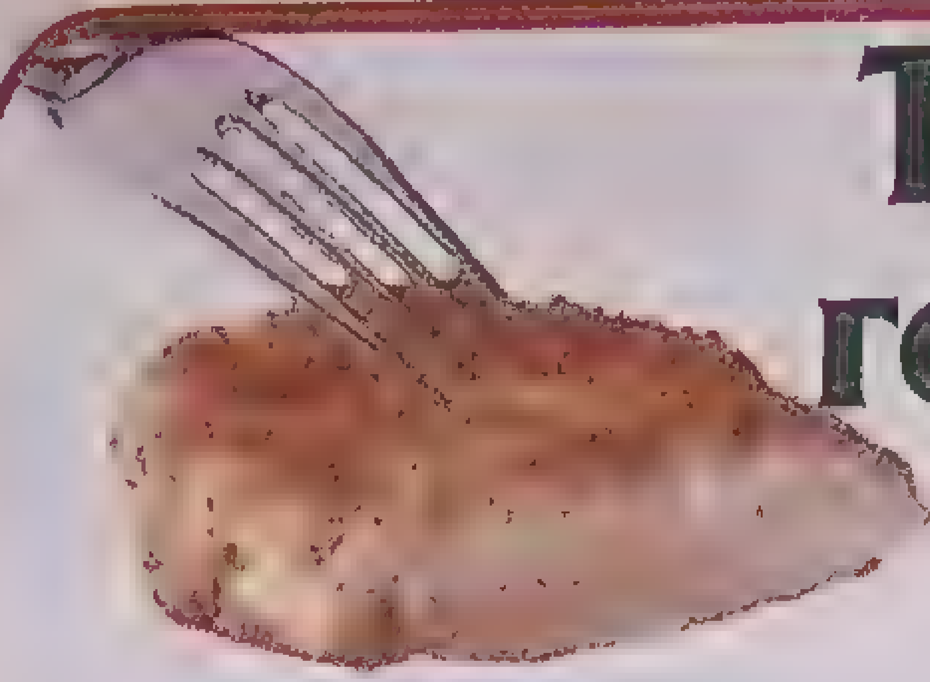
Чтобы вареное мясо было сочным, нужно соблюдать определенные условия:

- лучше всего для варки брать мясо крупным куском - огузок с хорошо выраженным поверхностным слоем жира (поливом);
- мясо нужно закладывать в кипящую воду, количество которой должно быть невелико - только покрывать мясо, воду с мясом доводят до кипения, после чего, убавив огонь, продолжают варить мясо при едва заметном кипении до готовности.

... и жарим

- Перед жаркой мясо поперчите, смажьте сливочным маслом, а на противень налейте немного воды и 1-2 столовые ложки коньяка. Подготовленное таким образом мясо получится особенно сочным, нежным и вкусным.
- При жарке куски мяса не должны быть тесно прижаты друг к другу, иначе обильно выделяющийся сок будет препятствовать образованию корочки, а мясо получится несочным и жестким.
- Во время обжаривания мяса рекомендуется добавить к выделяющемуся соку небольшое количество сахарной пудры, чтобы придать соусу приятный вкус.
- Разогретое мясо не будет иметь неприятного привкуса и покажется свежезажаренным, если перед тем, как положить его на сковороду, сбрызнуть холодной кипяченой водой.

Тушеная говядина



С овощами, в грибном соусе

Первый способ

Кусок говядины, нашпигованный тонким шпиком, положить в кастрюлю. Налить в нее стакан воды и половину стакана белого вина или разбавленного уксуса, или ложку водки. Добавить нарезанного лука, перцу, соли, лаврового листа, горстку кореньев и тушить все это в кастрюле под крышкой.

К этому блюду подают овощи, тушенные в масле. Из сцеженного от говядины сока делают соус, заправив его мукой или молотыми ржаными сухарями.

Подойдет и соус с добавлением маринованных грибов. Их нужно просто пожарить с маслом и уксусом, а потом смешать с соусом.

Второй способ

Мякоть говядины отбить скалкой или молотком. В кастрюлю опустить кусок свиного сала, луковицу, корень петрушки, зерна красного перца, гвоздику, соль, лаврушку, кусочек ржаного хлеба (сухарик), дольку лимона.

Покрыть эти продукты и пряности отбитым мясом с солью. Залить водой (можно пивом). Тушить под крышкой на слабом огне. В конце долить уксуса или вина и еще потушить. Сок слить, когда мясо будет готово. Выложить говядину на блюдо, полить этим соком.

С хреном

В духовке изжарить кусок говядины. Опустить его в кастрюлю и потушить в бульоне со свиным салом, уксусом, кореньями, вином и кусочком лимонной корки, добавить гвоздику.

Тертый хрен потушить в масле. Куски готового мяса переложить хреном, полить мясным соком. Сняв жир, подать на блюде.

В красном вине

Отбитое мясо уложить на свиное сало в кастрюлю, прикрыть тоже кусочками сала, положить пару луковиц и несколько мелких луковок, моркови, соли, перца, лаврушки. Залить стаканом красного вина (из расчета на 2,5 кг мяса), двумя стаканами сметаны. Закрыть посудину крышкой и замазать щели между кастрюлей и крышкой тестом. Поставить в духовку и тушить три часа.



Салаты из курицы

... с печенью

Печень, 200 г,
один свежий огурец,
одна морковь,
4 яичных белка,
масло растительное,
2 ст. ложки,
петрушка или укроп (зелень),
соль по вкусу.

Печень курицы отварите и охладите. Сварите вкрутую яйцо, отделите желток от белка. Печень, морковь, белок яйца, яблоки, свежие огурцы нарежьте соломкой. Все хорошо перемешайте, посолите и заправьте растительным маслом. Положите горкой в салатник, оформите яйцом, веточками петрушки или укропа.



... с грибами

100 г мякоти курицы,
100 г грибов вареных,
150 г зеленого горошка,
яблоко,
кефир, 1/4 стакана,
2 ст.л. майонеза,
2 ст. ложки кетчупа,
соль, перец, листья салата.

Мякоть вареной курицы нарежьте тонкими ломтиками, добавьте нарезанные ломтиками вареные грибы, нарезанные кусочками яблоки (очищенные от кожицы), консервированный зеленый горошек. Полейте майонезом, смешанным с кефиром, кетчупом, добавьте соль, перец. Все перемешайте. Салат положите горкой на выложенное листьями салата блюдо.

Цыплята духовые, по-московски

Цыплята - 3 шт.,
свежие белые грибы - 400-500 г,
лук - 1-2 шт.,
мука - 2 ст. ложки,
сметана - 400 г,
сливки - 300 г,
укроп,
сдобное тесто для крышки - 200 г,
соль по вкусу.

Цыплят разрубить на порционные куски и посолить. Луковицу, нарезанную кружками, и мелко порубленные грибы обжарить на масле, затем добавить кусочки цыплят. Переложить цыплят в порционные горшочки. На сковороде в оставшемся масле спассеровать муку, добавить сметану и сливки и проварить до получения соуса (до загустения). Укроп мелко нарезать и смешать с соусом. Полученной смесью залить кусочки цыплят, а горшочки накрыть крышками из сдобного теста. В крышках сделать несколько надрезов ножом для того, чтобы выходил пар. Поставить в духовку на 40-50 минут.

Сердце, тушенное с овощами

500-600 г сердца,
5 картофелин,
3 морковки,
2 луковицы,
1 репа,
1 корень петрушки,
2 соленых огурца,
2 стакана томатного соуса,
1/2 стакана сметаны,
лавровый лист, соль,
перец по вкусу,
пучок зелени петрушки.

Сердце говяжье или свиное промыть, вымочить в холодной воде 2-3 часа. Промыть, положить в кипящую воду и варить при слабом кипении (говяжье сердце - 3-4 часа, свиное - 2-2,5 часа). За один час до окончания варки добавить соль. Сваренное до мягкости сердце вынуть из отвара, положить в холодную воду на 20-30 мин., затем, вынув из воды, нарезать поперек волокон на небольшие тонкие ломтики, положить в посуду, залить горячим томатным соусом и добавить сметану.

Овощи (кроме огурцов) нарезать дольками и слегка обжарить с жиром. Соленые огурцы (некрупные, с недозрелыми семенами и грубой кожей) очистить, разрезать вдоль на 4 части, удалить семена и нарезать дольками. Огурцы и обжаренные овощи уложить в посуду с кусочками вареного сердца, добавить лавровый лист, перец горошком, перемешать и тушить в закрытой посуде при слабом кипении до готовности овощей.

При подаче сердца вместе с овощами и соусом положить на тарелку или блюдо и посыпать мелкорубленой зеленью петрушки.

Это блюдо можно приготовить в горшочке, а также без сметаны и огурцов.

Котлеты отбивные

Корейку замочить на полчаса в холодной воде. Потом порезать ее на кусочки так, чтобы в каждом была реберная косточка. Отбить, посыпать солью, перцем.

Первый способ

Поджарить в масле лук полукольцами, когда остынет, смешать с двумя взбитыми яйцами.

Каждый кусочек корейки обмакивать в эту смесь с двух сторон и затем панировать в сухарях. Потом сложить на противень и поставить в печку. Обжарить. Ложку масла распустить, пережарить с мукой, долить бульону и добавить стакан тертого хрену. Залить этой смесью котлеты. Вместо хрена можно положить корнишоны.

Второй способ

Котлеты обваливаются в сухарях без яичной массы, жарятся они на сковороде с обеих сторон.

Несколько печеных головок лука протереть, положить в бульон с маслом, посолить, поперчить, проварить минут пятнадцать. Полить этим луковым соусом готовые отбивные.

Так же делаются и отбивные бараньи котлеты - обмакиваются в яйцо, сухари и жарятся на сковороде в масле.



Маленький секрет

Шницели и отбивные котлеты станут нежнее, если их предварительно подержать в винном уксусе или за 1-2 часа до жарки их обмазать смесью уксуса и растительного масла.



Проблема лишнего веса интересует многих. Что, сколько и когда надо есть, чтобы выглядеть красивым? Это извечный вопрос, но универсального ответа на него нет. А так хочется четких рекомендаций: «Вам надо есть то-то, тогда-то и столько-то». За помощью мы обратились к врачу-диетологу Юлии Викторовне МАРКОВОЙ.

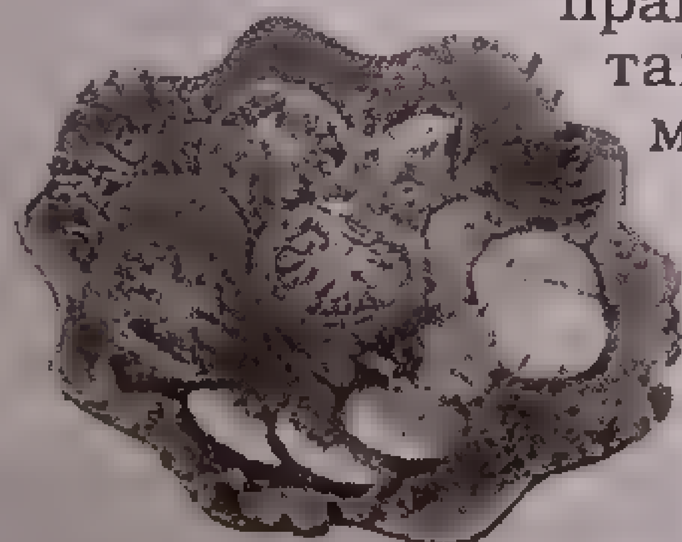
Меню для красоты и стройности

В настоящее время существует огромное количество модных авторских диет, но не стоит забывать, что каждый организм очень индивидуален, поэтому любая диета должна быть подобрана в зависимости от пола, возраста и даже того времени года, в которое человек решил заняться собой. Причины лишнего веса могут быть самыми разными, поэтому диета всегда должна проходить под строгим контролем врача. Ведь красота физическая - вещь относительная и во многом субъективная. А вот здоровье - понятие объективное. Изрядное место среди причин нездоровья занимает неправильное питание, когда мы в борьбе с лишним весом начинаем садиться на супердиеты, обещающие за неделю-другую привести фигуру в порядок.

Мера и разнообразие

Многие диеты сразу исключают из меню какие-либо продукты, например, хлеб, масло или сахар. Но для того, чтобы организм сохранял здоровье, нужны абсолютно все продукты! И чем разнообразнее наш стол, тем больше природных витаминов, микроэлементов и биологически активных веществ попадает в наш организм.

Мы всегда должны помнить: правильное питание - это мера, разнообразие и соблюдение национальных традиций.



Для нас, живущих в средней полосе, оптимальными будут продукты, здесь произрастающие и издавна употребляемые. В нашем климате человек, особенно в зимний период, не может прожить без животной пищи, без насыщенных жиров.

Поможем выбрать те продукты, употребление которых будет способствовать понижению веса.

Мясо: за и против

Из мясных продуктов предпочтительнее будет постная телятина без видимого жира, куриная грудка, индейка. Мясо желательно не обжаривать, а готовить на пару или запекать в фольге. Можно готовить мясо в микроволновке.

К мясным продуктам относятся и колбасные изделия, которые по своей рецептуре содержат достаточно много жира, особенно копченые и полукопченые, которые лучше исключить из своего рациона. Отварная же, нежирная колбаса не повредит.

Рыба: только за

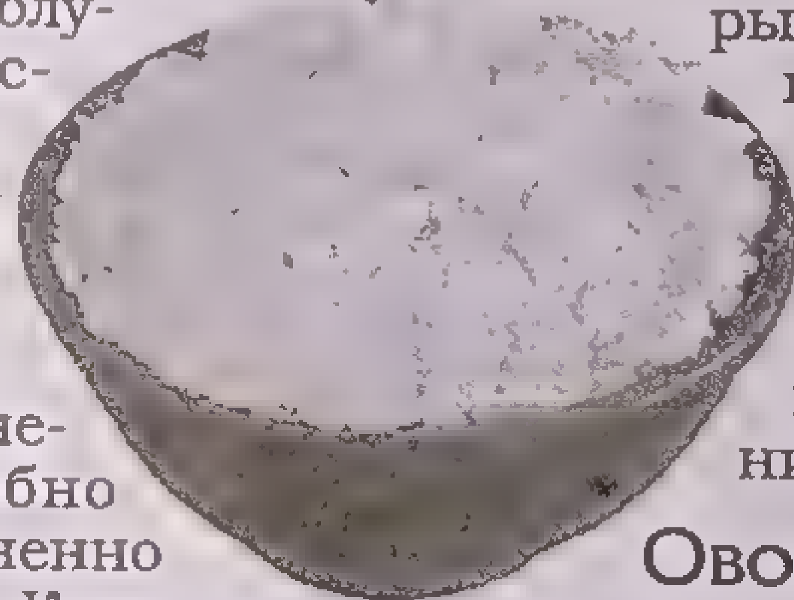
Рыбные блюда 2-3 раза в неделю очень полезны. Подобно мясу рыба богата всеми жизненно важными аминокислотами. Кроме того, в большинстве случаев она отличается меньшим содержанием жиров. Рыба легче усваивается организмом. Людям, желающим сбросить лишний вес, лучше всего употреблять в пищу морскую белую глубинную рыбу (камбала, пикша). Рыбу желательно не жарить, особенно на масле животного происхождения, а запекать в фольге, отваривать, готовить на пару.

Хлеб: не всякий

Многие диеты сразу исключают из ежедневного рациона хлеб. Но не стоит торопиться. Обладателям лишних килограммов советуем есть отрубной хлеб. Он приготовлен из высококачественной пшеничной муки, но с добавлением отрубей. Он очень хорошо усваивается и подходит для людей с тяжелыми заболеваниями желудочно-кишечного тракта, с язвенной болезнью и различными колитами. А вот белый хлеб из рафинированной муки повредит вам в борьбе с лишними килограммами.

Кисломолочные продукты: обязательно

Основная масса женщин, желающих похудеть, находятся в возрасте 40-45 лет. В этом возрасте уже начинается гормональная перестройка организма, поэтому ни в коем случае нельзя лишать себя кисломолочных продуктов, богатых калием. Лучше всего остановить свой выбор на нежирных молочных йогуртах и кефире. Прекрасным блюдом для людей, желающих сбросить лишние килограммы, будет творог, богатый полноценным белком, который содержит полностью сбалансированный набор аминокислот, необходимых для обновления организма.



Овощи и фрукты: до еды

Старайтесь употреблять побольше сырых овощей в виде салатов и свежих фруктов. Разумно будет съесть небольшую порцию салата или фруктов перед каждой основательной «трапезой». Тогда все питательные вещества лучше усвоятся организмом. Кроме того, порция сырого салата уменьшит общую калорийность съеденного, ведь овощи богаты клетчаткой, которая способна выводить лишние калории. Салаты лучше всего заправлять растительным маслом.

А сладости лучше восточные

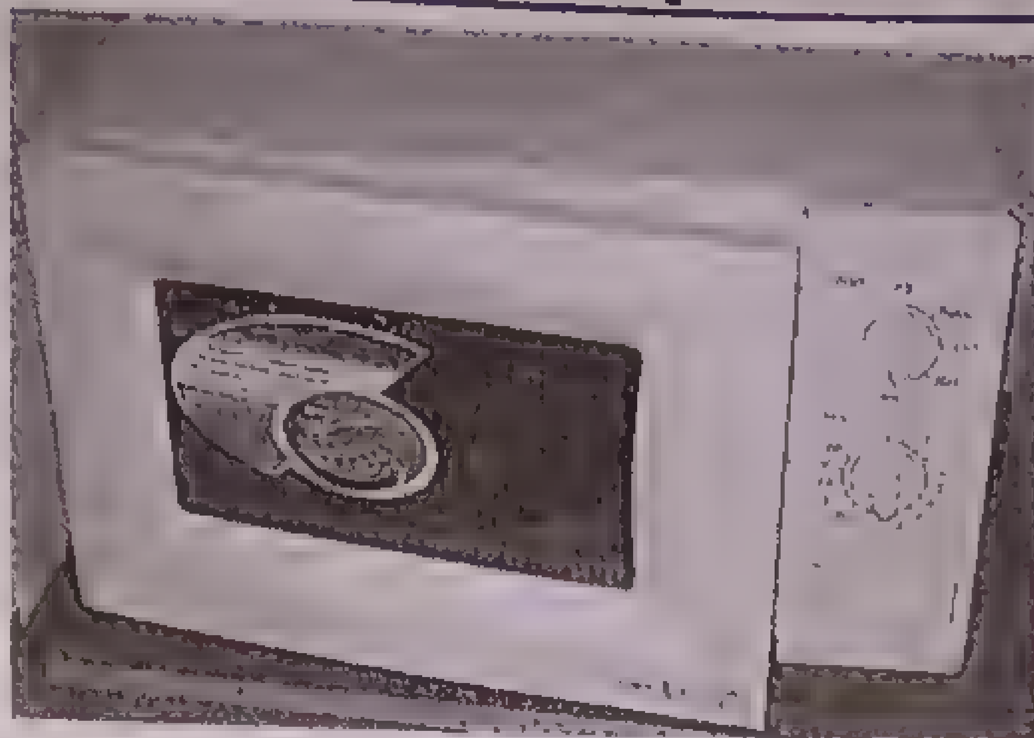
Человек, который желает похудеть, не должен лишать себя такого удовольствия как сладости. Конечно, стоит исключить из рациона пирожные, торты, мороженое, которые кроме сахара (легкоусвояемые углеводы) содержат большое количество жира. Лучше всего остановиться на мармеладе, пастиле, восточных сладостях, меде холодной обработки и сухофруктах.

Фото А. Вахромеева.

Определите объемы перед покупкой

Прежде чем покупать микроволновую печь, следует прежде всего задуматься, какие ее функции нам просто необходимы, а от каких вполне можно отказаться. Если ваша семья состоит из 3-4 человек, вам вполне подойдет печь СВЧ с объемом не более 16 л. Для больших семей необходима печь с объемом 23 л и более. Помните о том, что больший объем - это одновременно и большие габариты.

При выборе печи стоит обратить внимание и на ее мощность. Микроволновые печи большой мощности (до 1100 ватт) - более дорогие, но, как правило, с их помощью экономится электроэнергия, поскольку приготовление пищи происходит быстрее, чем в печах меньшей мощности.



Посуда для печи

В печах СВЧ можно готовить пищу в посуде из теплостойкого стекла и полиэтилена, керамики и фарфора без орнамента.

Можно подогревать продукты в упаковочной пленке и сосудах из вощеной бумаги, рассчитанных на подогрев в СВЧ. Есть и специальная посуда для микроволновки.

Нельзя ставить в печь:

- металлическую посуду;
- чашки с позолоченным ободком;
- сосуды с металлическими ручками;
- тонкостенные стаканы.

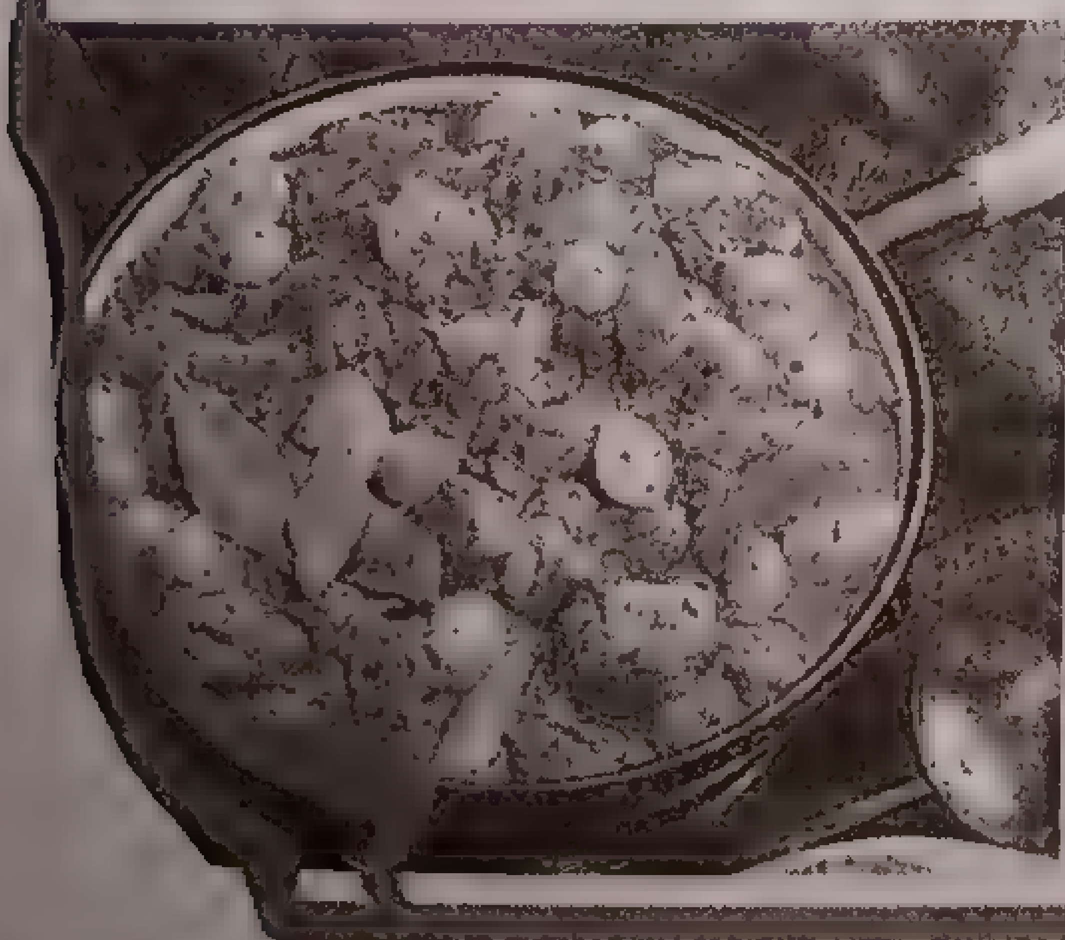
Суп харчо

Грудинка говяжья - 200 г,
рис - 50 г,
масло растительное - 1 ст.ложка,
томатная паста - 1 ст.ложка,
чернослив сушеный - 2 шт.,
лук репчатый - 2 головки,
чеснок - 2 зубчика,
кинза свежая - 3 веточки,
перец - 1 стручок,
хмели-сунели - 1 ст.ложка,
соль, зелень.

Грудинку порезать кусочками, уложить в посуду, налить воды, чтобы покрыть мясо и готовить на полной мощности в течение 3,5-4,5 минуты. Отдельно смешать измельченный лук, томатную пасту, толченый чеснок, хмели-сунели, зелень кинзы и растительное масло. Прогреть на полной мощности 1,5-2 минуты. Затем подготовленные овощи выложить в посуду с мясом, добавить рис, перец, чернослив. Долить кипяченой воды до 1 литра, посолить по вкусу и прогреть на полной мощности еще 8-10 минут. Перед подачей к столу посыпьте зеленью.

Тушеная свинина с луком

Свинина - 350 г,
лук репчатый - 2 шт.,
чеснок - 3-4 зубчика,
томатная паста - 1 ст.ложка,
жир - 1 ст.ложка,
сухое вино - 50 г,
вода - полстакана,
лавровый лист,
черный перец горошком - 4-5 шт.,
красный молотый перец,
соль.



Свинину нарезать небольшими кусочками и выложить в посуду для тушения. Для приготовления этого блюда лучше всего взять маленькие луковицы, очистить их и целыми добавить в посуду с мясом. Посолить и посыпать красным перцем. Затем добавить жир, лавровый лист, горошины черного перца, очищенные зубчики чеснока и томатную пасту. Налить в посуду горячую воду, вино и тушить под закрытой крышкой в течение 6-8 минут на средней мощности. Затем дать отстояться около 10 минут.

Запеченная капуста с яблоками

Белокочанная капуста - 600 г,
яблоки - 3-4 штуки среднего размера,
сметана - 3 ст.ложки,
сливочное масло - 40 г,
мука - 3 ст.ложки,
сметана - 4 ст.ложки,
яичный желток от 2 яиц.

Капусту мелко порезать и положить в посуду. Добавить масло и чуть-чуть воды. Под закрытой крышкой на полной мощности тушить 6 минут. Добавить порезанные яблоки. Отдельно взбить желтки с мукой и сметаной, а затем полученную смесь смешать с капустой и яблоками. Закрыть крышкой и запекать еще 5-6 минут.

Плов с овощами

Рис - 150 г,
лук репчатый - 1 головка,
морковь - 1 шт.,
изюм - 60 г,
зелень нарезанная - 2 ст.ложки,
масло подсолнечное - 6 ст.ложек,
соль.

Рис промыть и замочить. Затем смешать его с порезанными соломкой луком и морковью. Добавить вымытый изюм. Посолить по вкусу и залить растительным маслом. Все тщательно перемешать. Прогреть на полной мощности в течение 16-19 минут. Примерно на 10-й минуте прогрева плов перемешать. Плов перед подачей к столу посыпать зеленью.

Картофель со сливками

Картофель - 400 г,
сливки - 100 г,
сливочное масло - 20 г,
лук репчатый мелко нарезанный - 2 ст.ложки,
белый молотый перец,
тертый мускатный орех,
соль.

Лук прогреть вместе с маслом в течение 3 минут на полной мощности. Картофель нарезать круглыми ломтиками, выложить в посуду, посолить, поперчить, посыпать мускатным орехом. Сверху выложить лук и залить сливками. В закрытой посуде готовить на полной мощности в течение 15-17 минут. Приготовленный таким образом картофель подать с филе рыбы или светлыми сортами мяса.

Торт «Чародейка»

Для торта потребуется приготовить два вида теста.

1. 2 белка,
1 ст.сахара,
сок 1 лимона взбить в пену, постепенно добавляя сахар.

2. 2 желтка,
200 г сметаны,
0,5 банки сгущенки,
0,5 ч.л.негашеной соды.

Добавляя муку, взбить до густоты сметаны. Выпекать два коржа. Для каждого коржа смешивать по половинке теста № 1 и № 2 (смешивать непосредственно перед выпечкой). Выпекать на среднем огне в течение 40 мин.

Крем:
0,5 банки сгущенки,
200 г слив.масла,
0,5 стакана жареных орехов.

Лимонное печенье

6 яиц
1 стакан сахара
цедра 1 лимона
2 ст.муки.

6 яиц растереть с 1 стаканом сахара и цедрой 1 лимона, массу перемешать с 2 ст.муки, тесто небольшими порциями выложить на лист, смазанный маслом, выпекать в духовке 8-10 мин.

Маленький секрет

Цедра легче снимается с терки, если на нее посыпать немного сахара и слегка потереть рукой.

Сухофрукты в шоколаде

Чернослив - 100 г,
финики - 100 г,
курага - 100 г,
орехи грецкие - 1/2 ореха на 1 сухофрукт,
шоколад - 1 чайная ложка на 1 сухофрукт,
какао-пудра - 50 г.

Сухофрукты вымыть, обсушить. Чернослив разрезать так, чтобы можно было вложить в него 1/2 часть грецкого ореха, закрыть. То же самое сделать с фиником, предварительно удалив косточку, и курагой. Начиненные сухофрукты опустить в растопленный шоколад, затем обвалять в какао-пудре, уложить на тарелку, поставить в холодильник. Подать к чаю, кофе.

Торт «Пикантный»

Тесто:
1 ст.сметаны,
1 ст.сахарного песка,
1 яйцо,
1 ст.ложка сливочного масла или маргарина,
1/2 чайной ложки пищевой соды,
щепотка соли, мука.

Начинка:
500 г чернослива.

Крем:
800 г сметаны,
1,5 ст.сахарного песка.

Яйцо растереть с сахарным песком и сливочным маслом, добавить сметану с содой и солью, а затем всыпать муки столько, чтобы приготовить тесто не очень крутое. Полученное тесто разделить на 7-8 частей, каждую из которых раскатать, смазать начинкой из чернослива, отваренного и пропущенного через мясорубку. Раскатать и смазать начинкой лепешку, свернуть рулетом и выпечь на противне, смазанном маслом. Горячие рулеты разрезать на кусочки толщиной 3-4 см и вертикально поставить в форму для торта. Все слои залить сметанным кремом, кроме верхнего слоя. Форму с содержимым поставить в холодильник на ночь, чтобы торт хорошо пропитался кремом.

Приготовление крема: густую сметану взбить с сахарным песком.





Пирог «Ягодный со снегом»

Тесто: 2 желтка,
0,5 ст.сахара,
0,5 пачки маргарина,
0,5 ч.л.соды.

Добавляя муку, замешать до получения густого теста, помять. Тесто размять или натереть на крупной терке на смазанную сковороду. Сформовать низ пирога, сверху выложить начинку - любые ягоды (лучше бруснику) или варенье, смешанное с 0,5 ст.сырых измельченных грецких орехов. Поставить в духовку на 15-20 мин. В это время взбить пену: 2 белка, 0,5 ст.сахара. Выложить сверху на начинку и еще подсушить в духовке при слабом нагреве в течение 5-10 мин.

Ромбики шоколадные ореховые

Тесто:
150 г муки,
150 г сливочного масла,
150 г сахара,
150 г измельченных орехов,
4 яйца,
100 г шоколада,
цедра 1 лимона,
по 1 ч.ложке молотой корицы и гвоздики.

Помадка:
1 белок,
100 г сахара-пудры,
несколько капель лимонного сока.

Растирать сливочное масло с сахаром, постепенно добавляя по одному яйцу, шоколад, натертый на мелкой терке, гвоздику и муку. Когда масса будет однородной, вымешать с измельченными орехами, раскатать, положить на лист, застеленный смазанной бумагой, и печь в горячей духовке (200 град.) в течение 25 минут. Еще горячим тесто порезать на небольшие ромбики и каждый покрыть белковой помадкой.

Приготовление помадки: белок растирать с сахаром до тех пор, пока не послышится треск. Затем добавить лимонный сок (по вкусу), вымешать и покрывать печенье.

Пылающее вино

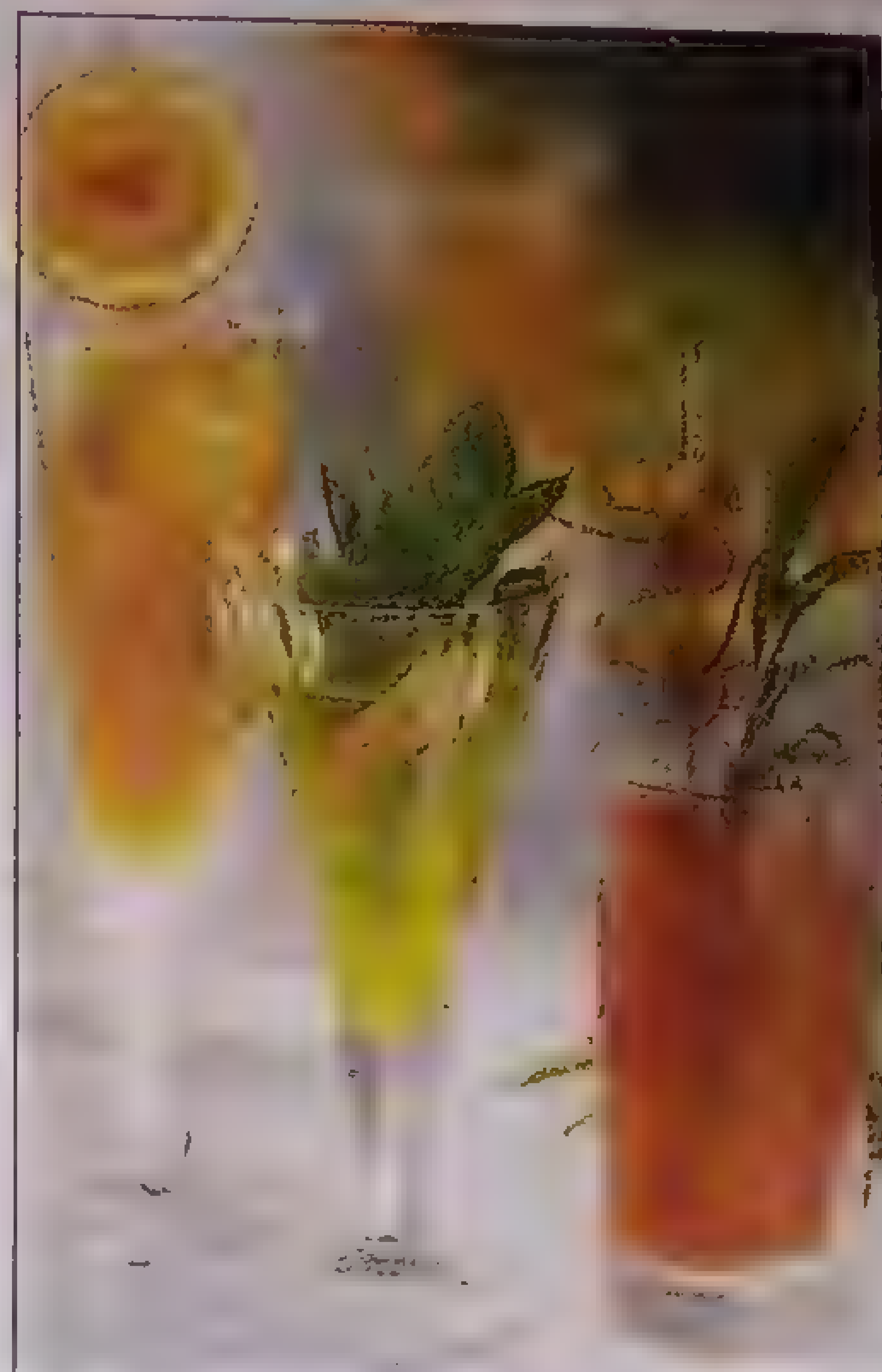
Глинтвейн (в переводе с немецкого - «горячее, пылающее вино») незаменим в холодное время года. Этот горячий напиток обычно готовят из красного вина с добавлением сахара и пряностей, корицы и гвоздики.

Самое главное - глинтвейн, как и кофе, ни в коем случае не должен закипать. Неопытные эстеты могут испортить себе первое впечатление. Температура должна быть в районе 70 градусов. Ненаучно это проверяется рукой. Нагревать вино следует в огнеупорной посуде до тех пор, пока не исчезнет образующаяся сначала белая пена.

Оптимальный вариант выбора вина - хванчкара, киндзмараули, кагор, каберне. Идеально подходят красные, сухие и некрепкие вина.

Глинтвейн пьется горячим и обязательно из высоких (чтоб меньше остывал), желательно прозрачных (чтоб полюбоваться цветом напитка) стаканов, вдыхая горячие эфирные пары. Вино следует употреблять сразу после нагрева, пока оно не потеряло свой букет и вкусовые качества.

Если в состав глинтвейна входит горячая вода, ее нужно вскипятить непосредственно перед использованием. Нельзя наливать горячую воду поверх спиртных напитков, так как это портит их вкусовые качества. Вместо этого следует осторожно влить воду по краю.



Глинтвейн десертный

0,5 л сухого красного вина,
75 г сахара,
1 палочка корицы,
150 мл бренди, коньяка или рома,
1 лимон,
12 бутонов гвоздики.

Лимон тщательно вымыть, вытереть насухо и воткнуть в него гвоздику. Положить его в большую емкость с вином, сахаром и наломанной палочкой корицы. Нагревать 6-7 минут. Добавить бренди и дать постоять 5 минут. Нагревать еще 3-5 минут, но не доводить до кипения. Вынуть лимон и корицу и подать горячим. Вместо лимона можно использовать апельсин или грейпфрут. Можно приготовить белый глинтвейн, заменив красное вино белым.

Глинтвейн ароматный

1 бутылка (0,75) столового красного вина,
вода 1,5 стакана,
мед 1,5 стакана,
ром 1,5 стакана,
гвоздика 18 штук,
кардамон 18 штук,
корица,
мускатный орех по вкусу.

Влить в кастрюлю вино, воду, мед, ром, положить в эту смесь гвоздику, кардамон, палочку корицы, кусочек мускатного ореха. Все довести до нужной температуры и разлить горячим в стаканы, процеживая сквозь ситечко. Подавать к столу.

Фруктовый чай

Налить в стакан 1/8 л охлажденного фруктового чая, сок половины лимона, добавить две ч. ложки меда, щепотку имбиря и все перемешать. Добавить в стакан 2-3 кубика льда и долить лимонад. Сервировать с нанизанными на деревянные палочки фруктами и листиками мяты.

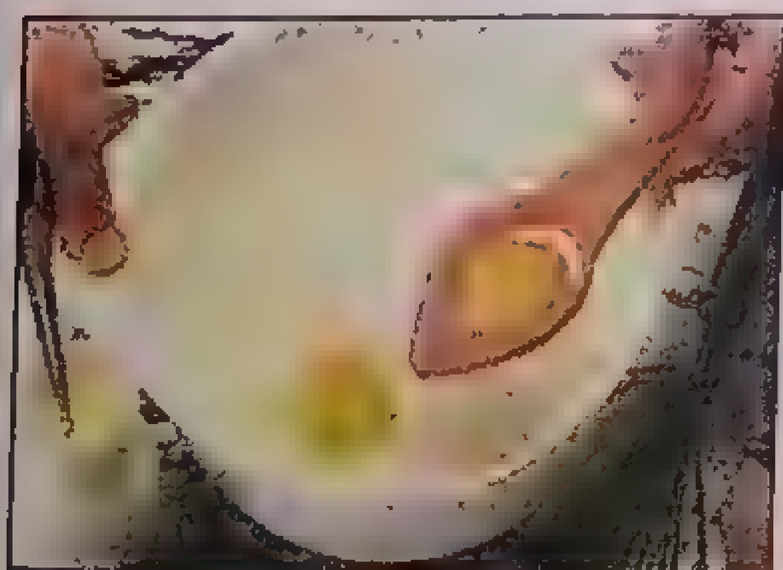
Важная мелочь

Сахарная окантовка на стакане делается так: верх стакана смачивается кусочком лимона и обмакивается в сахарный песок.

Воздушный и хрустящий

Как делается хворост

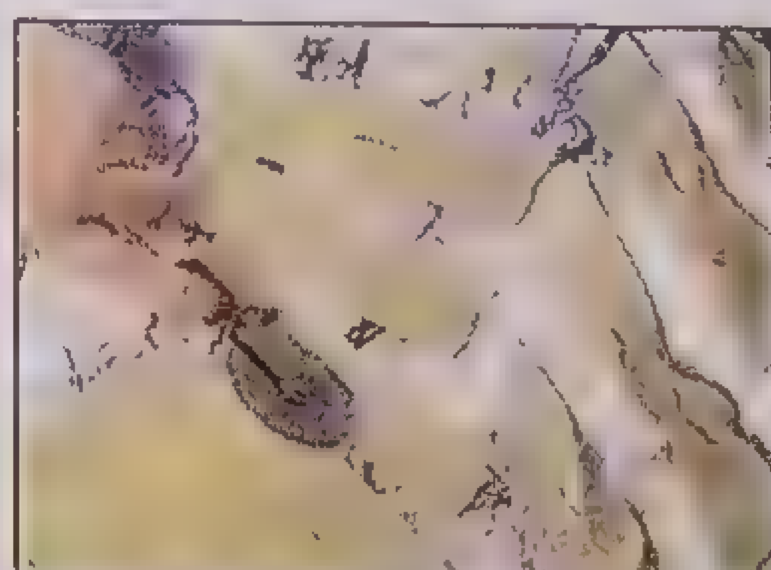
3,5 стакана муки,
3 желтка,
100 г сливочного масла,
1/2 стакана сладкой сметаны,
рюмка спирта или водки,
3 ст.ложки смальца,
сахарная пудра с ванильным сахаром для посыпания.



1 Муку просейте над миской, туда же добавьте желтки, спирт, растопленное и остуженное сливочное масло, сметану. Хорошо все перемешайте. Энергично замесите тесто до образования в нем воздушных пузырьков (10 мин.).



2 Сделайте из теста шар и положите его в холодильник не меньше чем на 2 ч (можно воспользоваться и морозилкой). По истечении необходимого времени нарежьте тесто на куски, каждый из которых раскатайте на тонкие пластины.



3 Острым ножом или специальным роликом накроите из теста ровные полоски длиной 10 см. В середине каждой сделайте аккуратный разрез и, осторожно протягивая через него один конец полоски, придайте ей нужную форму.



4 Растопите 1 ст.ложку смальца. Хворост обжарьте в горячем жире с двух сторон, добавляя по необходимости смалец на сковороду. Дав стечь остаткам жира, посыпьте хворост сахарной пудрой, смешанной с ванильным сахаром.

ПЕШКОМ ПО «ТРЕУГОЛЬНИКУ»

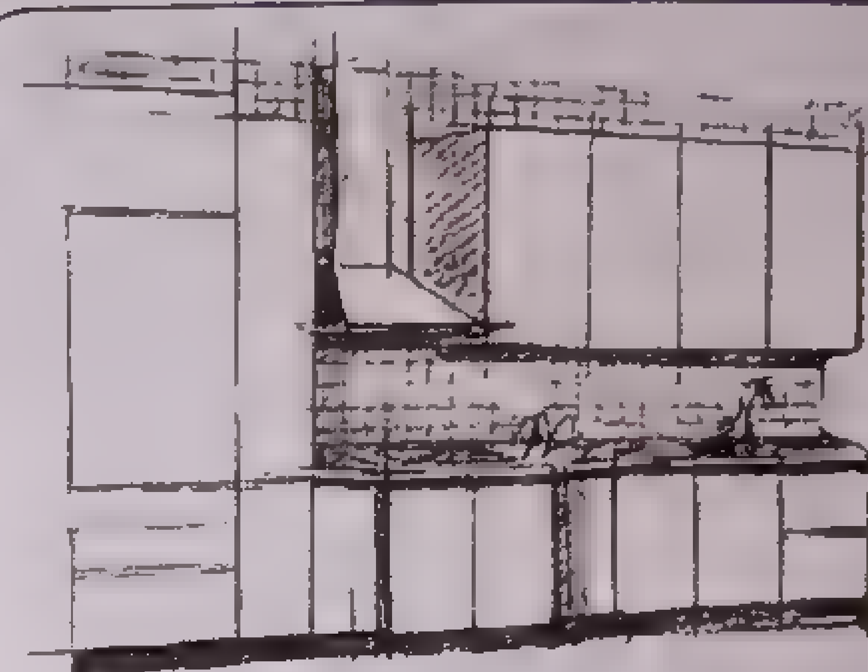
Работа на кухне, несмотря на технические инновации последних десятилетий, по-прежнему остается ручным трудом, и потому знание эргономики (эргономика - учет пропорций и размеров человеческого тела) не помешает каждому, кто затевает переоборудование своей кухни.

Основой планировки любой кухни принято считать рабочий треугольник, который состоит из холодильника, раковины и плиты. Идеальным расстоянием между сторонами этого треугольника считается расстояние от 3 до 6 метров. Большее расстояние приведет к бесполезной ходьбе, а меньшее может создать тесноту в помещении.

Раковина - это главный центр активности, который отнимает от 40 до 46% всего времени, проведенного на кухне. В идеальном варианте она находится в центре рабочего треугольника, примерно 1200-1800 мм от плиты и 1200-2100 мм от холодильника. Кухонную плиту размещают ближе к обеденному столу. Однако следует помнить, что именно в этом месте чаще всего происходят различные травмы. Плита должна стоять так, чтобы ее нельзя было случайно задеть, проходя через кухню. Холодильники и морозильные камеры размещаются в углах кухни, для того чтобы не разрывать рабочую поверхность на отдельные небольшие участки. Дверца холодильника в открытом состоянии не должна закрывать собой свободное пространство.

Все существующие виды планировок можно разделить на шесть основных типов:

1. Однорядная кухня
2. Двухрядная кухня
3. Г-образная кухня
4. П-образная кухня
5. Полуостровная кухня
6. Островная кухня



1. Однорядная кухня

Размещение мебели в один ряд чаще всего связано либо с маленькими размерами кухни, либо с использованием просторного помещения, когда в одной части большой комнаты располагается мебель, а другая предназначена для приготовления и приема пищи.

В этом случае, для соблюдения «треугольника», раковину лучше расположить в центре, а плиту и холодильник вокруг нее. Причем между плитой и раковиной желательно установить рабочий стол.

2. Двухрядная кухня

Такой вид размещения мебели используется, когда кухня является сквозной. Плиту и мойку лучше расположить по одной стене, а холодильник по другой. Рабочий треугольник в этом случае сохранится, и рабочая поверхность будет достаточно велика.

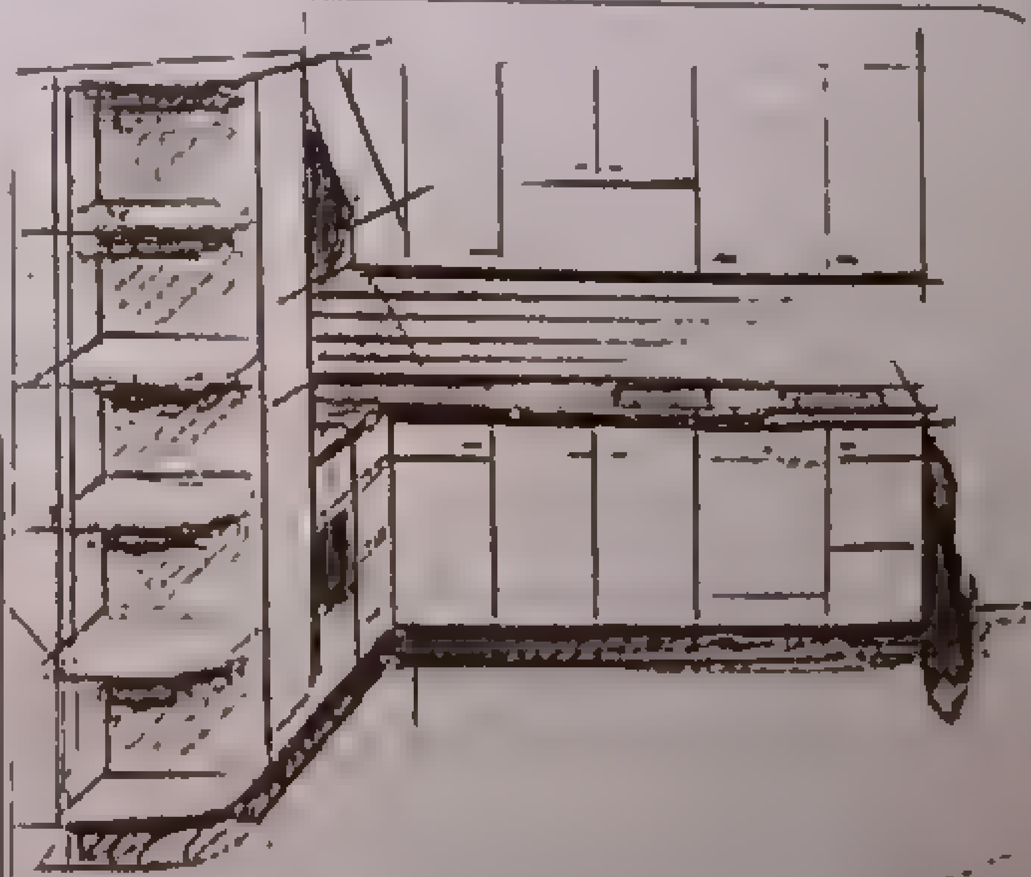


Из истории вопроса...

В двадцатые годы в Германии было проведено исследование: в нормально обустроенной кухне домохозяйка готовила определенное блюдо, при этом замерялся проделанный ею путь и затраченное время. В конце концов выявилось оптимальное размещение кухонного оборудования, при котором хозяйка могла приготовить блюдо в кратчайшее время, проделывая при этом минимальный путь. Этот тест вошел в историю современной кухни как «нитевое исследование», так как путь хозяйки замерялся с помощью нитей. Результаты обескуражили исследователей: благодаря разумному планированию кухни домохозяйка может сэкономить до 60% пути и 27% времени!

3. Г-образная кухня

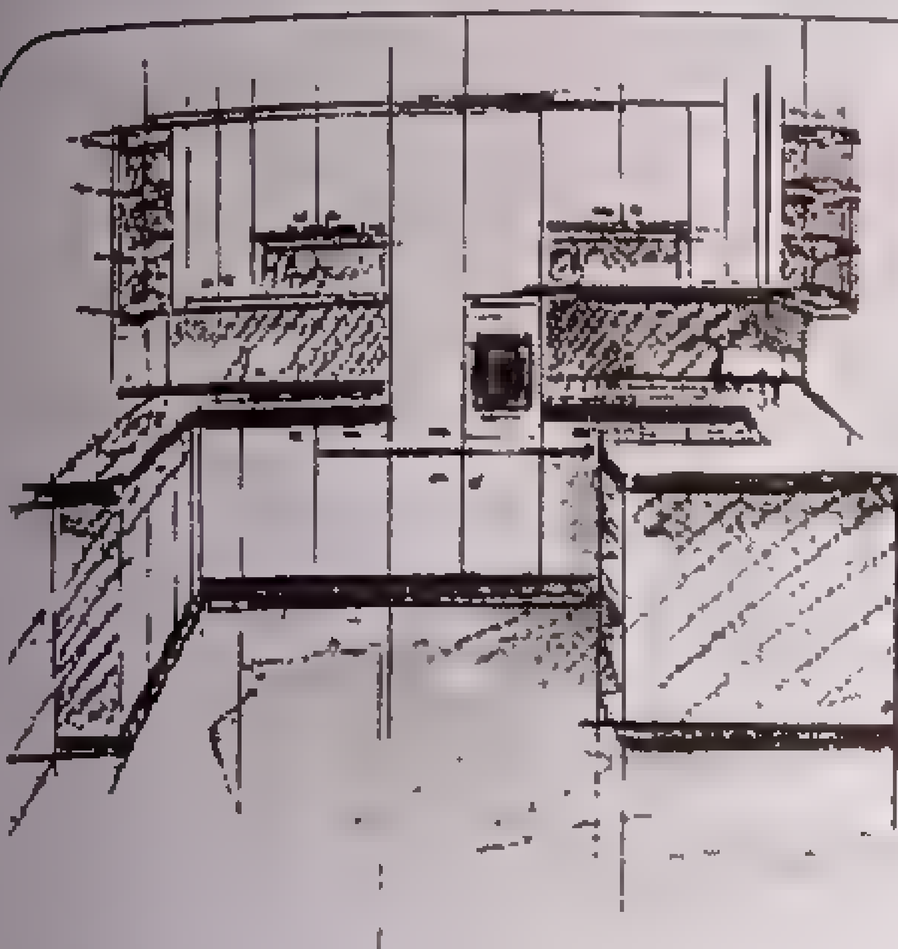
Такое размещение мебели больше всего подходит для небольшого квадратного помещения. В противном случае расстояние между рабочими центрами становится слишком большим. Поэтому мойку и плиту нужно расположить максимально близко, оставив между ними рабочую поверхность.



4. П-образная кухня



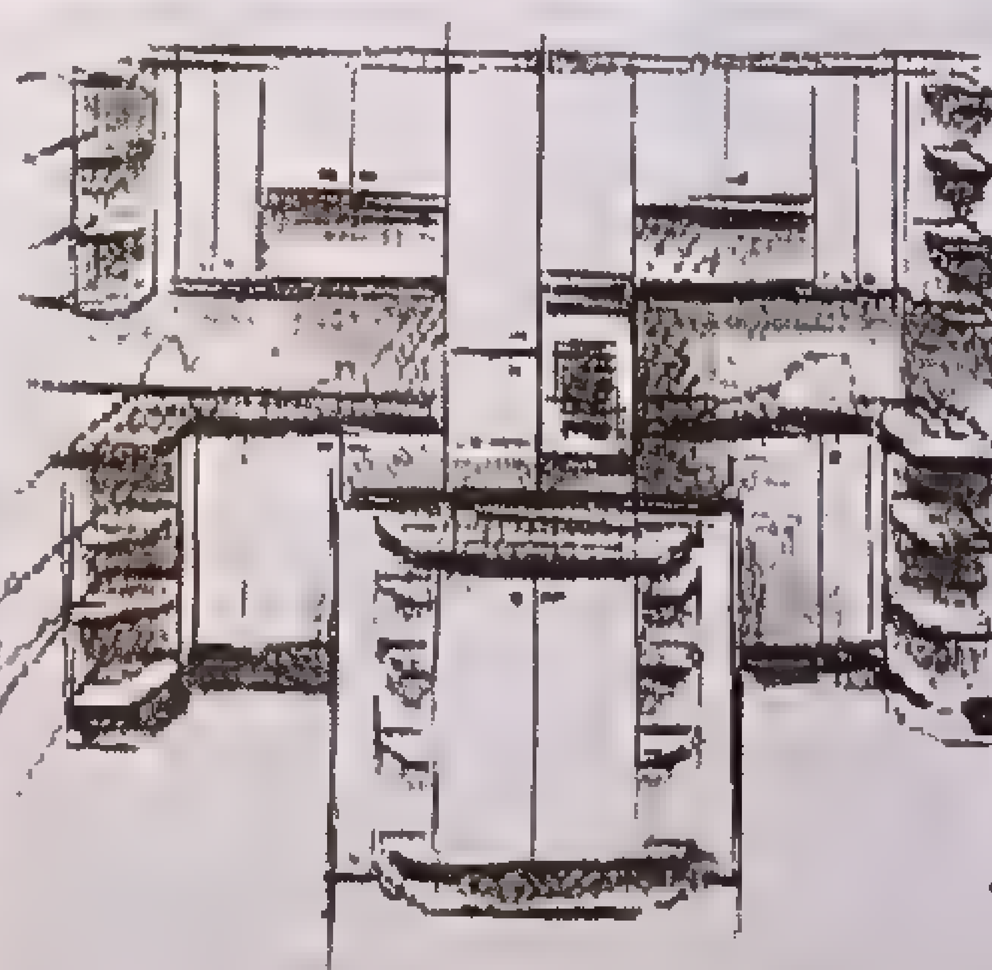
Мебель расставляется вдоль трех стен. При такой планировке можно сделать очень удобный рабочий треугольник. Задняя стенка при этом должна быть не менее 2500 мм, а свободное пространство между сторонами от 1200 до 2800 мм. При более сжатых размерах создается неудобство и теснота, а при более свободной расстановке - ненужное движение.



5. Полуостровная кухня

Это любой из вариантов планировки кухни с дополнительным выпуском либо рабочей поверхности, либо шкафа с мойкой или плитой. Как правило, это выступ, отделяющий кухню от столовой, он может использоваться так же как стойка для завтрака или сервировочный стол.

6. Островная кухня



это П-образная кухня или Г-образная кухня с дополнением в центре. Эта планировка подходит только для большого помещения. Наиболее удобные размеры «острова» 1200x1200 мм.

В традиционном исполнении на середину кухни выносится стол с раковиной или плитой, но «островом» также может быть обычный обеденный стол или тележка на колесах. Также можно использовать это пространство как рабочую поверхность, а шкафы использовать для хранения различной утвари.

В таком варианте планировки очень много вариантов для создания оптимального «рабочего треугольника».

Смеситель для кухни

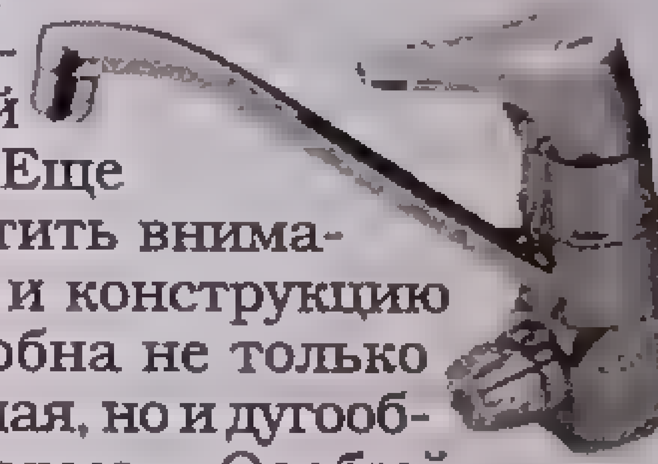
Говорят, текущая из неисправных кранов вода «астрально вымывает» наши денежки. По мнению астрологов, все попытки разбогатеть способны разбиться о проблемы с сантехникой! Недаром мы говорим: «деньги ушли, как вода сквозь пальцы», «были, да сплыли»... Словом, не пора ли вам поменять смеситель?

Какой выбрать?

Специалисты утверждают, что наилучший материал для изготовления корпуса остается латунь. Наружные части арматуры никелируют для защиты от коррозии, а затем покрывают хромом или эмалью.

Хром предпочтительнее: эмаль легко откалывается, а никель может вызывать аллергию.

Оптимальный вариант конструкции для кухни - однорычажный смеситель. Еще стоит обратить внимание на вид и конструкцию носика. Удобна не только традиционная, но и дугообразная форма. Особый «шик» - наличие вытягивающейся душевой насадки с позиционным переключателем струи воды. С помощью такого выдвижного душа можно без особого труда перемыть гору посуды.



Уход за арматурой

Если не хотите тратиться на специальные средства, смесители можно отчистить от известного налета мягкой тряпочкой, смоченной жидким средством для мытья посуды или столовым уксусом.

А вот металлическими мочалками или жесткими абразивными средствами пользоваться не стоит.

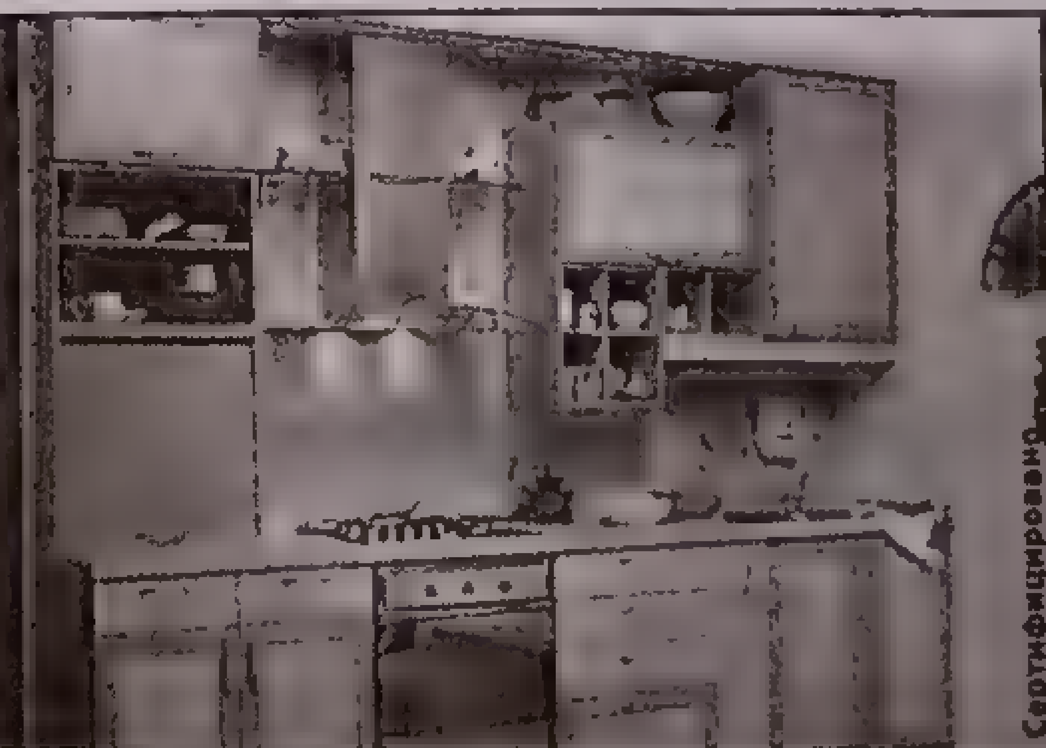


В следующем номере в рубрике «Мастерская домохозяйки» мы расскажем:

- как правильно выбрать обеденный стол для кухни-столовой,
- какие ножи для каких «операций» предназначены,
- о мойке - центре рабочей активности на кухне.

МЕБЕЛЬНЫЕ САЛОНЫ
"КОМФОРТ"
ЛЮБАЯ МЕБЕЛЬ
по индивидуальным размерам
высокое качество исполнения
помощь дизайнера
МЕБЕЛЬ В КРЕДИТ
Родионова, 23а, 31-78-65;
Бекетова, 13, 65-95-60,
Краснодонцев, 1, тел. 56-46-05;

НОВЫЕ ПОСТУПЛЕНИЯ МЕБЕЛИ ДЛЯ ДОМА И ОФИСА
ведущих фирм-производителей Москвы, Польши, С.-Петербурга, Италии "Skavolini"



Молодежная вечеринка

Вот и наступили долгожданные каникулы у студентов! Наконец-то можно отключиться от повседневных забот и посвятить время драгоценному общению. Молодежную вечеринку проводят по самым разным поводам (окончание сессии, Татьянин день, вошел в моду день святого Валентина...), да и безо всякого повода! Стоп-стоп... но причем же тут застольный этикет? - спросите вы. Все, что нужно молодым, - это собраться одним, без родителей, послушать музыку, посмотреть видео, просто поболтать. И все-таки знание некоторых общепринятых правил не помешает.

Итак, если гостей намечается много, накройте

... фуршетный стол

Классический «фуршет» требует большого стола, который накрывают скатертью. Салаты, закуски и другие кушанья размещаются в общих блюдах.

Тарелок и бокалов должно быть больше, чем гостей, раза в полтора. Тарелки размещают стопками по краям стола, справа от них кладут вилки. Бокалы ставят рядом с напитками. Ножи не нужны, так как закуски подают нарезанными на небольшие кусочки.

Фуршет хорош тем, что гости на самообслуживании. Хозяевам надо позаботиться о столе и подносах для использованной посуды.

Чайный или кофейный стол

Это вариант застолья для небольшой компании.

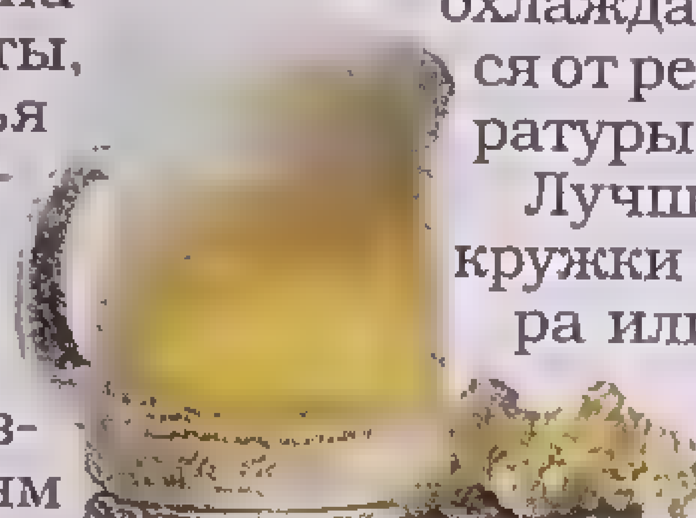
Стол можно не накрывать скатертью, достаточно салфеток под прибор для каждого гостя и под общее блюдо.

Первым подается кофе с пирожными, последним - через 2-3 часа для 4-часового визита - чай с бутербродами. Между ними можно подать фрукты.



Пивной праздник

Пиво подают охлажденным до 6-10° С. В морозилке этот напиток не охлаждают: вкус пива портится от резких колебаний температуры.



Лучшая посуда для пива - кружки или бокалы из фарфора или керамики. Металл и пластмасса в данном случае плохой тон.

Закусывают пиво вяленой рыбой, солеными орешками, сыром или сырными палочками, несладким печеньем.

И напоследок... вопреки популярному мнению: пиво плюс водка - деньги на ветер! Не смешивайте, иначе это будет вовсе не пивной праздник. И возможно, совсем не праздник...

Меры безопасности

Вы поступите разумно, если перед вечеринкой хорошенько выспитесь. Допустимо за 3-4 часа до застолья слегка размяться - выпить рюмку (40-50 г) водки или коньяка. Но не больше! Иначе вы рискуете пропустить праздник! Ни в коем случае не следуйте советам подготовить свой желудок к бурному возлиянию путем принятия внутрь растительного масла, сала и прочих жирных продуктов.

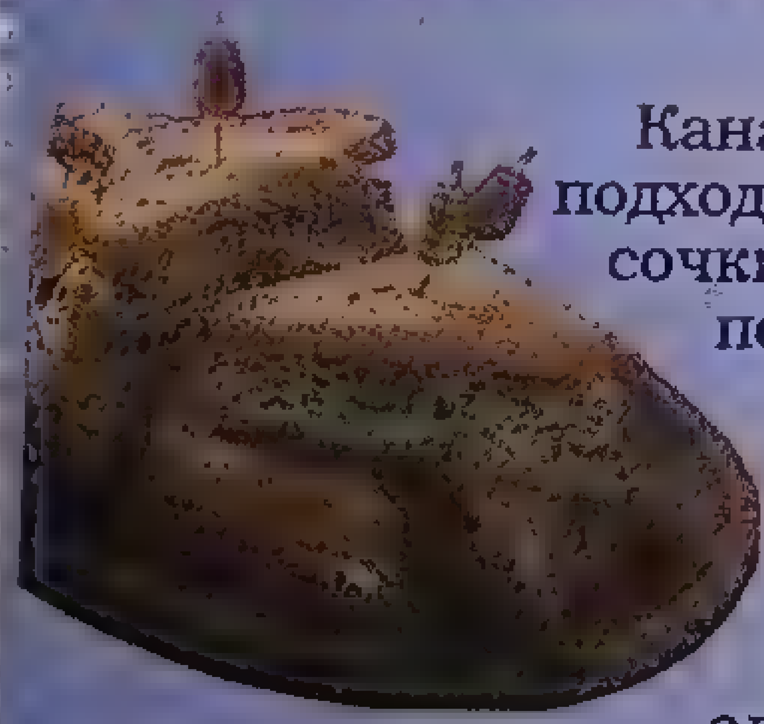
Все в один голос советуют напитки не смешивать. Но получается это, мягко говоря, не всегда. Так что этот совет только для сильных духом подходит. Тем, кто послабее, советуем обратить особое внимание на то, что на праздничном столе присутствует не только выпивка, но и еда, и употреблять их в абсолютно равных пропорциях - строго 50% на 50%, а лучше с некоторым перевесом в пользу твердых продуктов.

Никогда не запивайте крепкие напитки газированной водой, она только помогает проникновению алкоголя в кровь, чем ускоряет процесс опьянения. Если почувствовали, что малость перебрали, вернуть некоторую ясность мысли поможет свежий лимон или лимонный сок без сахара.

Анна Колосова.

© «Глобус».

На один укус



Канапе - французское название бутерброда. Очень подходящее блюдо для фуршета. Это маленькие кусочки хлеба без корки, слегка поджаренные или подсушенные в тостере или духовке до образования нежной хрустящей корочки. На подсушенный и охлажденный хлеб кладут острые закусочные продукты, сочетающиеся по вкусу и внешнему виду. В качестве украшений используются овощи, зелень, лимон, оливки и прочее.

Канапе делают очень маленькими, «на один укус», и втыкают в них шпажки или зубочистки.

«ЩЕДРЫЙ СТОЛ»

Для тех, кто и сам любит поесть, и друзей угостить

Учредитель: ООО «Слог»
Генеральный директор К.Н.ЕМЕЛЬЯНОВ
Тел. (8312) 32-78-14
E-mail: slog@idnp.ru

Гл.редактор И.И.ЦАРЕВА
Адрес редакции:
603126, г.Н.Новгород, ул.Родионова, д.192, корп.1

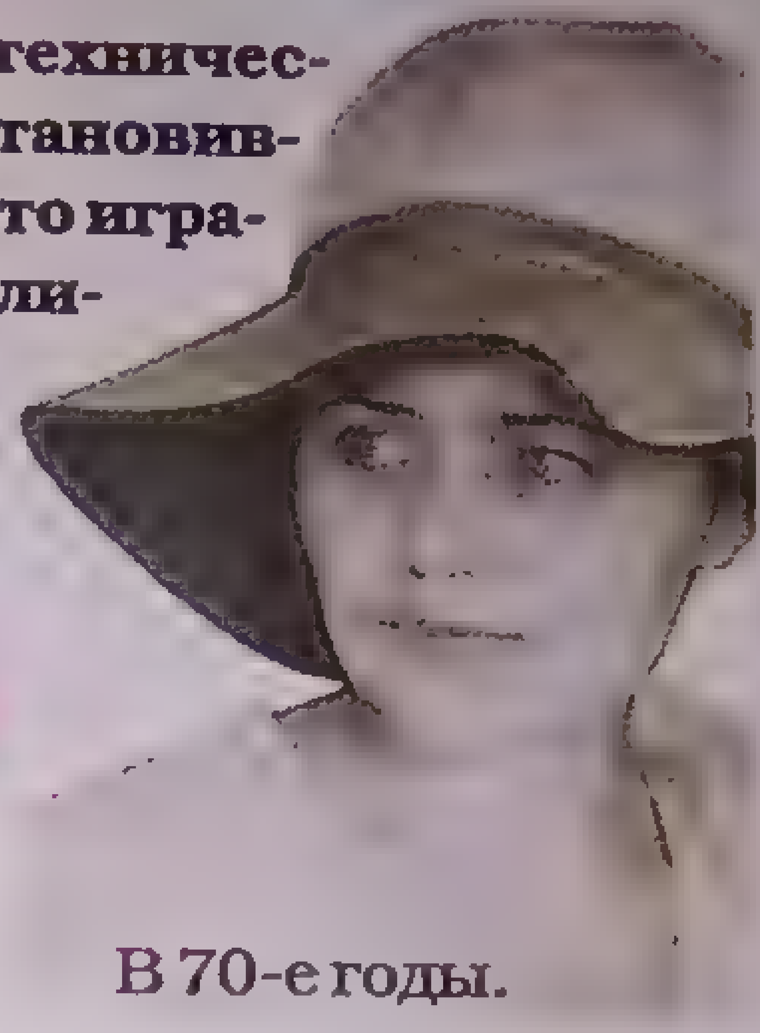
Рекламное агентство:
И.о. директора Т.В.ЗАСЛАВСКАЯ
Тел. (8312) 34-88-20, факс 34-88-22
E-mail: reclama@idnp.ru
Адрес агентства: 603126, г.Н.Новгород, ул.Родионова, д.192, корп.1
Служба распространения и доставки
Тел. (8312) 34-82-54, 34-91-16
E-mail: dostavka@idnp.ru
Распространение в Республике Беларусь - ИООО «Арго-НН»
Адрес: 220050, г.Минск, ул.Володарского, д.16, офис 408.
Тел/факс: 227-74-10

Газета зарегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций 19.04.02.
Регистрационное свидетельство ПИ № 77-12456
Подписано к печати 13.01.2003 г.

Типография «Нижегородский печатник»
Адрес: Н.Новгород, ул.Гордеевская, 7

Тираж 108898 Заказ 120
Цена договорная

Инженер-полковник, летчик-испытатель первого класса, кандидат технических наук, заслуженный мастер спорта, единственный в мире летчик, установивший на самолетах разных типов 101 мировой рекорд, - и это все не какой-то играющий мускулами супермен, а очень добрая и красивая женщина, заботливая мама и бабушка Марина Попович. И беседа с ней вовсе не об авиации: хозяйка уютного дома в Звездном городке поделилась с корреспондентом журнала «Женское здоровье» своими дамскими секретами.


В 70-е годы.

Как знаменитая летчица на повара училась

- Марина Лаврентьевна, всем известно, что летчик всегда должен быть в прекрасной физической форме. Как вам это удавалось на протяжении более чем четверти века?

- Не скажу, что мне приходилось прилагать для этого какие-то особые усилия. Как-то я так устроена, что не могу себе отказывать ни в чем, особенно в еде. Ну и потом, если бы я ела меньше, чем требует мой организм, мне не хватало бы сил, чтобы летать. Ведь есть такие самолеты, - например, «Антей», - для управления которыми в экстремальных ситуациях нагрузки на руки достигают 45 килограммов, а усилия на педалях превышают и все 100. Так что если иметь изящную фигуру, много на нем не налетаешь.

- Ну если в еде вы себе никогда не отказываете... Умеете готовить какие-то свои особые «фирменные» блюда?

- Интересных блюд я знаю немало, но еще интереснее то, как я научилась их готовить. Дело было так. Я с некоторого времени очень интересуюсь аномальными явлениями, даже несколько раз ездила в экспедиции на поиски снежного человека. А однажды в Германии познакомилась с летчиком, который, как оказалось, дружил с Эриком Деникеном - автором книги «Воспоминание о будущем». Это необыкновенный человек - археолог, умеет летать, знает четыре языка. Как раз в то время Деникен собирался в очередную экспедицию. А не возьмет ли он с собой меня? Но я получила ответ: «Мне нужен не летчик, а повар».

Я возвращаюсь в Москву, покупаю белый халат и иду учиться кулинарному искусству. Да у кого - у повара, который когда-то кормил самого Сталина. Этот человек сидел в тюрьме по «делу врачей», потом его реабилитировали, но в Москву не пустили. Он тогда поселился на станции Воронок недалеко от Звездного городка и открыл там кафе. Это был потрясающий повар, каждое блюдо он готовил со своей особой «изюминкой». Я в то время работала в Киеве, а по выходным дням или когда мне давали недельные отпуска возвращалась в Звездный, бежала в то кафе и вставала у плиты. И у этого повара научилась готовить несколько уникальных блюд.

- Поделитесь рецептами?

- Конечно. Узнала я от этого кудесника секрет приготовления очень вкусного шашлыка. Оказалось, что сразу солить мясо ни в коем случае нельзя. Лук надо нарезать очень мелко, тогда он даст больше сока. В мясо нужно добавить кислоты - это может быть яблочный уксус, разбавленный водой, чтобы не сильно кисло было, а то мясо будет жесткое. А самая лучшая заливка - сухое белое вино, это идеальный вариант. Полностью залить им мясо и дать постоять. За полтора часа до приготовления вылить туда кефир из расчета 1 литр на 2 килограмма мяса, а за час - посолить. Какой мягкий и вкусный получается тогда шашлык!


М.Попович с дочерью Натальей и внучкой Тоней.

Еще один рецепт: творожная запеканка. Нужно взять 0,5 килограмма творога и 5 яиц, но использовать из них только белки и три или даже два желтка. Хорошенько взбить эту яичную массу и смешать с творогом. Затем взять 0,5 стакана риса, отварить, но не переваривать, и оставить минут на 20-30, подождать, когда он набухнет. Длинненький рис нужно варить только минут 15, тоже дать ему постоять, потом промыть холодной водой.

Творожную массу, чуть меньше стакана сваренного риса, полстакана изюма, желательно без косточек, и сахар перемешать и поставить в духовку на медленный огонь. Запеканка в духовке поднимется - получается очень пышная и красивая.

- Кстати, о красоте. Может быть, вы знаете и секрет сохранения красоты и молодости?

- Хочу порекомендовать читательницам журнала потрясающий рецепт - «пятикалиевый допинг». Я докопалась до него, когда у меня забарахлило сердце. Это средство придумали американские врачи-натуропаты. Оно полезно не только для «сердечников», но и для всех людей - прекрасно укрепляет здоровье и благотворно отражается на внешности.

Лекарство состоит из пяти компонентов, богатых калием и многими другими полезными микроэлементами. Вы берете по 300 граммов кураги, лимонов с цедрой без косточек, очищенных грецких орехов и кишмиша. Пропускаете все это через мясорубку и добавляете пятый компонент - мед.

Принимать эту полезную смесь нужно по десертной ложке 3 раза в день в течение месяца. Можно принимать и в течение двух месяцев, но тогда нужно покупать по 500 граммов всех компонентов. Никогда не пробовала ничего вкуснее, чем этот «допинг», но больше трех ложек в день - и именно десертных - есть не следует, потому что иначе вы начнете прибавлять в весе.

Андрей ИВАХНОВ.

На дворе зима, на столе - хурма

Тропические фрукты с изысканным вкусом

Хурма

Из всех тропических плодов хурма созревает последней: поздние сорта - аж к декабрю.

Ценят хурму за изумительную, нежную, какую-то безупречную сладость. Правда, сквозь нее порой отчетливо проступает терпкость. Вяжущие свойства хурме придают дубильные вещества, в первую очередь танины. Терпкость хурмы зависит не столько от зрелости, сколько от сорта.

В плодах хурмы масса сахаров, так что по питательной ценности она может соперничать с виноградом и инжиром. А вот источником витаминов и микроэлементов хурму не назовешь, разве что каротина (провитамина А) в ней достаточно.

Как же все-таки избавиться от вязкости этого замечательного плода? Оказывается, очень просто: подержать хурму 10-12 часов в теплой воде. Твердые плоды можно наколоть иглой, смоченной в спирте: это тоже убирает вяжущие танины. Кроме того, теряют терпкость вяленые и мороженые плоды.

Из свежих и сушеных плодов хурмы можно приготовить кисель, желе, джем, варенье, компот и даже вино.

Грейпфрут

Название этого цитруса переводится с английского как «виноградный плод». Тому, кто никогда не видел грейпфрутового дерева, название это покажется странным. На самом деле оно не странное, а точное - плоды грейпфрута растут гроздьями, по 12 штук в каждой. Крупные, с голову ребенка, «виноградинки» эти (весом с полкило!) покрыты плотной кожицей от светло-желтого до ярко-оранжевого цвета и вызревают лишь к концу осени.

Характерный горьковато-терпко-свежий аромат грейпфрутам придают содержащиеся в кожице эфирные масла. Специалисты утверждают, что такая ароматическая композиция прекрасно влияет на психоэмоциональное состояние человека - бодрит, помогает справиться с апатией и подавленностью, обостряет память и внимание.

Свежий грейпфрутовый сок не менее замечательная вещь. Стакан такого сока содержит около 120 мг аскорбиновой кислоты, что с лихвой покрывает дневную потребность в витамине С.

Едят грейпфруты следующим образом: плод разрезают «по экватору» на две половинки, присыпают сахарным песком, затем ложечкой выскребают сочную мякоть, не трогая горьких оболочек. Грейпфрутовый сок, смешанный с медом и ложечкой коньяка, - очень приятная и полезная заправка к фруктовым салатам. А дольки цитруса, обжаренные в гриле, отлично «смотрятся» с дичью.

Гранат

Гранатовый сок издревле считался целебным питьем. Греческие и римские медики лечили им «уставшее сердце», древнекитайские лекари предписывали гранатовый сок при желудочно-кишечных расстройствах. То же самое делают врачи и сегодня, но уже на строго научной «подкладке». Суть ее такова: наряду с аскорбиновой кислотой в гранатах обнаружены витамины B_1, B_2, полифенолы и их производные, обладающие Р-витаминной активностью.

Натуральный гранатовый сок обладает чересчур насыщенным вкусом, поэтому его разбавляют сахарным сиропом и в какой-то степени освобождают от вяжущих дубильных веществ. Но из чистого гранатового сока можно делать мягкие сухие вина и пунши, а на Кавказе этот сок варят, пока из него не получается бесподобная приправа - наршараби.

© «Семейный доктор».

ЩЕДРЫЙ СТОЛ

№7 (8)
июнь 2003г.

ДЛЯ ТЕХ, КТО ЛЮБИТ И САМ ПОЕСТЬ, И ДРУГИХ УГОСТИТЬ

Собрались на пикник? Приготовьте шашлык!

(рецепты на 5-й странице)



А ТАКЖЕ:

Клубничные лакомства к столу и впрок Стр.1

Окрошка: всего понемножку Стр.2

Кто победил? Итоги читательских конкурсов «Солнце на тарелке» и «Вкусные истории» Стр.4

Игры вокруг да около стола Стр.13

Сезон консервирования открыт! Стр.9

Коллаж Людмилы ГРАКОВОЙ, фото Вячеслава СЕННИКОВА, Дмитрия МАРКОВА.

Поздравляем победителей!

Дорогие друзья!
Подошел к концу I тур конкурса «Вкусные истории наших читателей» (сегодня в номере - последняя «порция» ваших конкурсных рецептов). Объявляем имена победителей.

Номинация «Коронное блюдо»

I место и денежный приз 250 рублей получает **Олег Аносов** из г.Воронежа за рецепты «Утка во фраке», «Свиные отбивные» и «Воронежский фараон».



II место и приз 200 рублей достаются **Елене Чермных** из г.Кирова за рецепты салата «Необычный» и фаршированных окорочков.

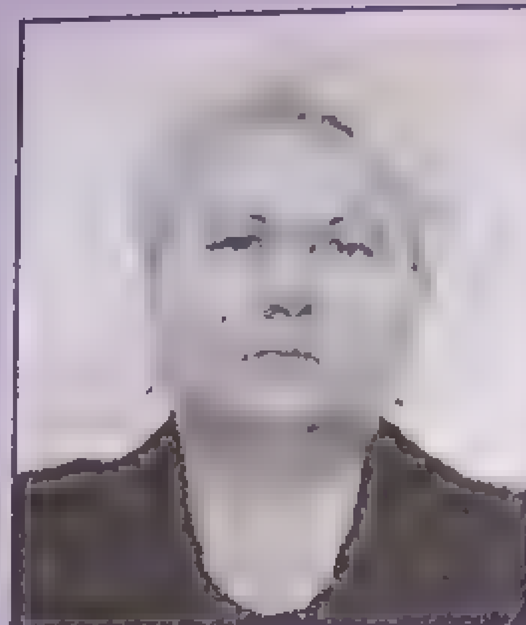
III место и приз 150 рублей присуждены **М.С.Середницкой** из г.С.-Петербурга за рецепт салата из авокадо и его оригинальную «подачу».

Номинация «Дешево и мило»

I место и приз 250 рублей присуждается **Ю.Д.Аношиной** из г.Луховицы Московской обл. за рецепты рыбных блюд.

II место и приз 200 рублей получает **В.А.Ремизова** из г.Переславль-Залесский Ярославской обл. за рецепты пивного печенья и морковных пряников.

III место и приз 150 рублей заработала **С.М.Обломова** из п.Варгаши Курганской обл. за рецепты овощных салатов.



Номинация «Сладости для радости»

I место и приз 250 рублей достается **Ольге Аганиной** из г.Бор Нижегородской обл. за рецепт клубнично-творожного торта.



II место и приз 200 рублей получает **Лариса Шахова** из г.Барнаула за рецепт рогаликов и чудесный рассказ об истории его появления.

III место и приз 150 рублей присуждается **Н.П.Перекрестовой** из ст.Выселки Краснодарского края за рецепты медовых сладостей.

Призы редакция вышлет вам по почте.

Спасибо огромное всем участникам конкурса!
Столько замечательных кулинаров-любителей, оказывается, среди наших читателей. Все опубликованные рецепты хороши, жюри с трудом смогло выбрать лучшие. Не огорчайтесь, если на этот раз удача обошла вас стороной, ведь конкурс продолжается!

Объявляем II тур конкурса

Название конкурса остается прежним, а вот содержание его существенно меняется. На пороге жаркая пора заготовок. Наверняка у каждого из вас, дорогие хозяйки и хозяева, есть свои фирменные рецепты домашнего консервирования.

Поделитесь ими с нашими читателями! У вас есть выбор, ведь в конкурсе по-прежнему три номинации:

1. Соленья, маринады, салаты.
2. Варенье, компоты, джемы.
3. Рецепт на скорую руку.

Наградой победителям будут премии в 250, 200 и 150 рублей соответственно за I, II, III место в каждой номинации.

II тур конкурса продлится с июля по сентябрь 2003 года. Будем рады, если вы пришлете свои рецепты заблаговременно, до начала массовых заготовок. Ведь сезон короток, а рецепты должны быть еще подготовлены к печати в определенный номер.

Постарайтесь успеть к сроку!

И еще одна просьба. Если вы пользуетесь рецептами из нашего издания, напишите, пожалуйста, какие новые блюда вы научились готовить, какие вам особо понравились, кому из наших авторов вы хотели бы сказать «спасибо». Ждем ваших писем, дорогие наши кулинары!



Начинаем заготовки

Цукаты

Клубника - 1 кг
Сахарный песок - 200 г
Лимонная кислота - 5 г

Очень крупную землянику вместе с чашелистиком и веточкой пересыпать сахарным песком, добавив лимонную кислоту. Когда ягоды выделят сок, уложить их в один слой на чистый противень и залить соком. Сверху ягоды посыпать еще сахарным песком (200 г). Противень поместить в духовку, разогретую до 200°; после закипания массы температуру в духовке снизить до 180°. Через 20 мин. противень вынуть, каждую ягоду в горячем виде обвалять в сахарном песке, разложить на фольгу в один слой и дать подсохнуть. Через сутки оставшийся сироп довести до кипения, обмакнуть в него каждую ягоду, разложить на фольгу и дать подсохнуть. Когда ягоды сверху подсохнут, уложить их в коробки из-под конфет. Хранить при комнатной температуре.

Варенье с небольшим количеством сахара

Клубника - 1 кг
Сахарный песок - 300 г

Свежую клубнику промыть, уложить в эмалированную кастрюлю, пересыпав сахарным песком. Когда ягоды выделят сок, поставить кастрюлю на огонь, довести до кипения, кипятить 5 мин., снимая пену. В кипящем виде разлить в прокипяченные банки и закрыть.

Клубника в соке красной смородины

Клубника - 1 кг
Сок красной смородины - 300 г
Сахарный песок - 300-500 г

Свежую клубнику залить соком красной смородины. Оставить на 2 часа до отделения сока из ягод, поставить на огонь, кипятить 5 мин. с момента закипания. В кипящем виде разлить в прокипяченные банки и закрыть.

Галина ПОСКРЕБЫШЕВА.
© «Семейный доктор».

Клубника - королева сада

Красивые, ароматные ягоды клубники первыми появляются на нашем столе. Сезон клубники недолог, так постарайтесь использовать его на полную катушку. Тем более что полезна она всем без исключения! Клубника занимает первое место среди всех ягод по содержанию железа, а ее запах (в котором более 50 ароматических веществ) дает прилив бодрости и хорошее настроение.

Земляника со сметаной

Земляника - 3 стакана
сметана - 2 стакана
сахарн. пудра - 1 стакан

Промытую и очищенную землянику выложить в низкие широкие вазочки, посыпать сахарной пудрой. Положить на каждую порцию ложку взбитой с сахарной пудрой сметаны или мороженое.

Суп молочный с клубникой

Клубника - 300 г
овсяные хлопья - 1 стакан
сахарный песок - 2 ст.ложки
молоко - 2 л

Овсяные хлопья сварить в молоке до готовности, добавить сахарный песок и клубнику, перемешать, выдержать 5 минут и подавать к столу в горячем или холодном виде.

Земляничное печенье

200 г лесной (или садовой) земляники
100 г сахарного песка
200 г сливочного масла
300 г муки
1/3 ч.ложки соли

Сливочное масло растереть с сахаром, добавить землянику, соль и смешать с мукой, добавляя ее небольшими порциями. Когда тесто станет достаточно густым, чтобы держать форму, сформируйте шарики, выложите их на противень, смазанный жиром. Каждый шарик придавите сверху пальцем и в лунку положите дробленые орешки (любые).

Клубничная лапша

Протереть через сито спелую клубнику, добавить свежие яйца - на один стакан сока 2 яйца, 1/3 ч.ложки соли, муку. Замесить крутое тесто. Тонко его раскатать и нарезать широкими полосками - 0,5 см. Опустить лапшу в кипящее молоко, когда лапша всплывет, подавать на стол. Сахар добавить по вкусу.

Чем зимой полакомимся?

Варенье из клубники

Ягоды клубники нужно варить в день сбора. Для варенья старайтесь отбирать зрелые, интенсивноокрашенные ягоды среднего размера.

1 кг ягод
1 кг сахара (для пастеризованного - 700-800 г)
1 г кислоты лимонной
100 г воды

Спелые, но не перезревшие ягоды очистить от чашелистиков, засыпать сахаром (500 г) и залить горячей кипяченой водой. Через 5-6 часов вытекший сок слить в кастрюлю или таз, всыпать оставшийся сахар и сварить на слабом огне сироп. Ягоды засыпать в кипящий сироп и проварить на слабом огне 5-7 минут, встряхивая или вращая таз. Затем варенье снять с огня. После 3-4-часовой выдержки вновь прокипятить 5-7 минут и т.д. Довести до готовности после третьего выстаивания.

Варенье из клубники или земляники можно приготовить и в один прием: ягоды засыпать сахаром и после 3-5-часовой выдержки сварить до готовности. Перед окончанием варки можно добавить лимонную кислоту.

Рулет из клубники

Клубника - 1 кг
сахар - 300 г
лимонная кислота - 3 г

Клубнику пересыпать сахаром, добавить лимонную кислоту и выдержать до выделения сока. Всю массу вылить на противень и прокипятить в духовке в течение 20 мин., затем остудить и разлить ровным слоем на фольгу или пергаментную бумагу, подсушить при комнатной температуре в течение 2-3 дней, посыпать сахарной пудрой и скатать в рулон. Хранить при комнатной температуре в сухом месте.

Компот из клубники или земляники

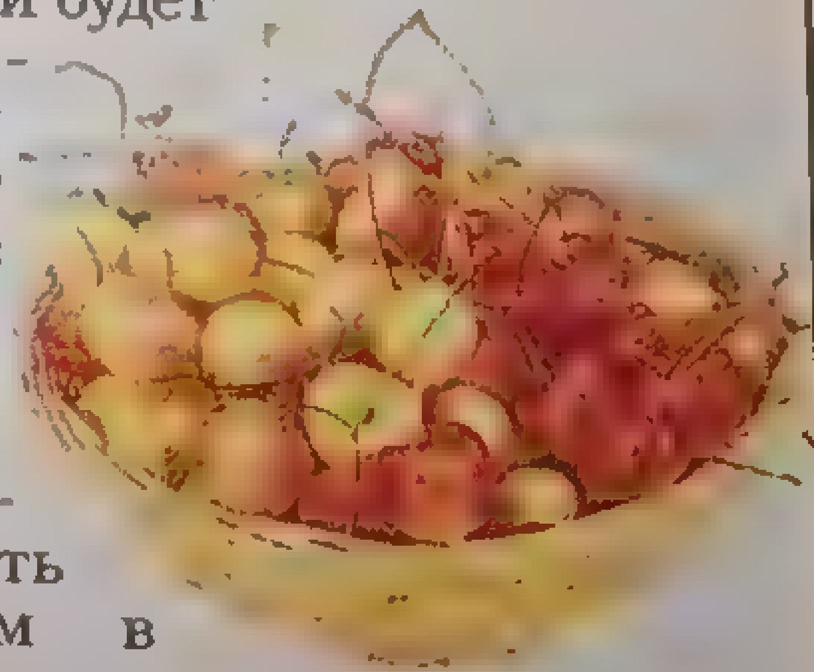
На банку емкостью 1 л:
ягоды - 650-700 г
сироп 60%-ный - 300-350 г

Отобрать ягоды с интенсивной окраской, перебрать их, очистить от чашелистиков и промыть под струей. Расфасовать в банки, залить горячим сиропом, накрыть крышками и пастеризовать: при 85° - 12-15 минут, при 100° - 7-10 минут. Компот хранить в темном месте.

Джем из клубники и черешен

3 кг клубники
3 кг черешен (ягоды должны быть спелые и крепкие)
1,5 кг сахара

Ягоды перебрать, у клубники удалить чашелистики, а у черешен - косточки и плодоножки и варить, не добавляя воды. Доведя массу до сгущения, добавить сахар. Варить, мешая деревянной ложкой или лопаткой, до тех пор, пока при помешивании будет оставаться просвет на дне посуды. Готовый джем переложить горячим в хорошо высушенные и прогретые банки. Держать их 1-2 дня открытыми, чтобы на поверхности образовалась защитная пленка, после чего закупорить и хранить в сухом и прохладном месте.



Петров пост

С 23 июня по 11 июля продлится Петров, или Апостольский, пост. Этот пост нестрогий, в его продолжение, за исключением сред и пятниц, разрешается рыба. В среду и пятницу сухоядение. В понедельник можно есть горячую пищу без масла. В остальные дни рыба, грибы, крупы с растительным маслом. Предлагаем несколько рецептов для летнего поста.

Салат «Витаминный»

Взять равные количества зеленого лука, щавеля, сныти, крапивы (крапиву предварительно ошпарить кипятком), порубить, посолить, заправить подсолнечным маслом и при желании сбрызнуть уксусом или лимонным соком.

Салат из зелени сельдерея с ореховым соусом

200 г зелени сельдерея
1 стакан ядер грецких орехов
5 долек чеснока
4 ст.ложки подсолнечного масла
белый хлеб
соль по вкусу



Зелень сельдерея мелко нарезать, положить в салатник и залить ореховым соусом.

Для соуса ядра орехов истолочь с чесноком до образования маслянистой массы. Добавить предварительно замоченный в воде и отжатый ломтик белого хлеба, растительное масло и щепотку соли и хорошо перемешать.

Котлеты морковные с курагой

Расход продуктов (на 1 порцию - 2 котлеты):
морковь - 200 г
курага - по вкусу
манка - 1 ст.ложка
немного крахмала

Морковь отварить. Курагу промыть, замочить в горячей воде до размягчения. Затем морковь и курагу вместе пропустить через мясорубку или натереть на терке, добавить манку.

Вместо яиц в постные дни положите немного крахмала. Соль и сахар - по вкусу. Все перемешать, дать постоять примерно 10 минут, чтобы манка и крахмал разбухли.

Сделать котлеты, обвалять их в сухарях или муке, обжарить на растительном масле. Затем налить в сковородку с котлетами немного воды (1 неполную столовую ложку), закрыть крышкой и поставить на слабый огонь на 3-5 минут.

Вместо кураги можно использовать любую начинку: яблоки, изюм, ягоды, творог. Подавать котлеты с вареньем, сиропом или сладким соусом, можно посыпать сахарной пудрой.

Уха по-архиерейски

Вода - 5 л
индюшка - половина небольшой тушки
мелкая рыба - 2,5 кг
осетрина - 2 кг
стерлядь - 1,5 кг
лавровый лист - 1 шт.
соль, перец горошком - по вкусу

Для начала сварите крепкий индюшачий бульон и процедите. Речную рыбу разных пород (пескарь, карась, карп) заверните в матерчатую салфетку, опустите в бульон, выварите до кашеобразного состояния и выньте. Затем возьмите крупную рыбу (лучше осетрину), нарежьте толстыми ломтями, варите до полуготовности, затем выньте и зажарьте или потушите. Это будет второе блюдо.

Процедив бульон, опустите в него стерлядь. На 15-20 минут опустите в бульон лук и черный перец горошком и лавровый лист, также завернутые в салфетку. Когда стерлядь сварится, выньте ее, после добавьте в бульон 1-2 рюмки водки. Подавайте уху с зеленью.

Зеленый горошек, отваренный с морковью и орехами

100 г горошка
60 г моркови
40 г ядер грецких орехов
25 г растительного масла
соль по вкусу

Недозрелый зеленый горошек отварите до размягчения и после охлаждения смешайте с натертой или нарезанной мелкими кубиками морковью, посолите. Посыпьте натертыми грецкими орехами и заправьте растительным маслом.

Свекла с черносливом

1 крупная свекла
полстакана чернослива
30 г растительного масла
40 г риса
соль, специи по вкусу

Печеную свеклу мелко нарежьте или натрите на крупной терке. Смешайте с нарезанным, предварительно размоченным в воде черносливом и вареным рисом, посолите. Заправьте растительным маслом.

Постный гороховый суп

Горох - 1/2 стакана
картофель - 3-4 шт.
лук репчатый - 1 шт.
вода - 1,5 стакана
масло для обжарки лука - 1 ст.ложка
зелень петрушки
соль, перец - по вкусу

С вечера залейте горох холодной водой и оставьте для набухания, приготовьте лапшу.

Для лапши: полстакана муки надо хорошо смешать с тремя ложками растительного масла, добавить ложку холодной воды, посолить, оставить тесто на час для набухания. Тонко раскатанное и подсушенное тесто нарежьте полосками, подсушите в духовке.

Сварите набухший горох, не сливая воду, до полуготовности, добавьте поджаренный репчатый лук, картофель, нарезанный кубиками, и лапшу, перец, соль и варите, пока картофель и лапша не будут готовы.



Ай да супчик!

В предыдущем номере мы рассказали вам, как самостоятельно приготовить квас, а сейчас даем несколько рецептов окрошек, которые обычно делают на основе кваса. Это традиционное русское блюдо очень питательно. Во время поста на Руси квас становился основным источником витаминов, наряду с черным хлебом и луком. По своему действию на организм квас подобен кефиру, простокваше, кумысу и другим кисло-молочным продуктам.

Для получения истинного вкуса этого блюда в окрошку необходимо добавить тертый хрен, вареный яичный желток, растертый с горчицей, и зеленый лук, растертый с солью. Мясные продукты (мясо, сосиски, колбасы) и рыба должны быть хорошо проварены и охлаждены.



Окрошка «Уральская»

Капуста квашеная - 130 г
отварной картофель - 100 г
отварная морковь - 40 г
зеленый лук - 60 г
редис - 40 г
сметана - 20 г
горчица по вкусу

Способ приготовления любой окрошки очень простой: овощи отвариваются, нарезаются мелкими кубиками или соломкой. Мясные и рыбные продукты также отвариваем и нарезаем по своему усмотрению. И не забудьте о том, что мы вам рассказали о горчице, яичном желтке и луке с солью! А теперь все смешиваем и заливаем квасом.

Окрошка на кефире

Главное отличие, как вы уже поняли, в том, что вместо кваса используется кефир. Продукты:

кефир - 350 г
вода - 300 г
зеленый лук - 80 г
отварной картофель - 100 г
отварная морковь - 40 г
редис - 40 г
свежие огурцы - 100 г
яйцо - 2 шт.
сахар, соль по вкусу.



Свекольник с квасом

На 1 л хлебного кваса:
2-3 свеклы с ботвой
один стакан воды
одна морковка
2 огурца
100 г зеленого лука
2 яйца
сметана, сахар, соль, уксус, зелень - по вкусу

Сырую свеклу нарезать кубиками, залить водой, добавить уксус и тушить 20-30 минут. За десять минут до окончания варки положить свекольную ботву, охладить. Морковь, очищенные огурцы, крутые яйца нарезать, а зеленый лук растереть с солью. Все соединить со свекольным отваром, перемешать, добавить хлебный квас, сметану, сахар, соль, при подаче на стол - укроп.

Свекольник обычный

Свекольник можно приготовить на основе одного свекольного отвара.

3 литра воды
3 средние по размеру свеклы
2 картофелины
2 яйца
огурец
зеленый лук, укроп
лимонная кислота, соль

Отварить свеклу в кожице около 2 часов, охладить, почистить, натереть на крупной терке. Вскипятить воду, положить натертую свеклу, соль, лимонную кислоту или фруктовый уксус. Дать покипеть 1-2 минуты.

Отдельно отварить яйца и картофель, остудить. Перед подачей на стол в каждую тарелку положить нарезанные картошку, яйцо, огурец, зеленый лук, укроп, залить свекольником, заправить сметаной.

Окрошка овощная

На 1 л хлебного кваса:
1-2 картофелины
один огурец
яблоки и редис - по 30 г
одно яйцо
зеленый лук - 50 г
горчица - 15 г
сметана - 75 г
зелень
соль и сахар - по вкусу

Вареный картофель, очищенные огурцы, редис и яблоки нашинковать кубиками. Яйца сварить вкрутую. Желтки растереть с горчицей, сметаной, порезанным зеленым луком, сахаром и солью и развести квасом. Белки порезать. В кастрюлю положить подготовленные овощи, яичные белки и залить квасом до нужной консистенции. При подаче на стол положить рубленую зелень. В окрошку можно добавить мелко порезанное отварное мясо.

Лучшая глазунья – у Валентины!

Подводим итоги конкурса на лучший рецепт блюда из яиц, который мы проводили совместно с ОАО «Птицефабрика «Сеймовская».

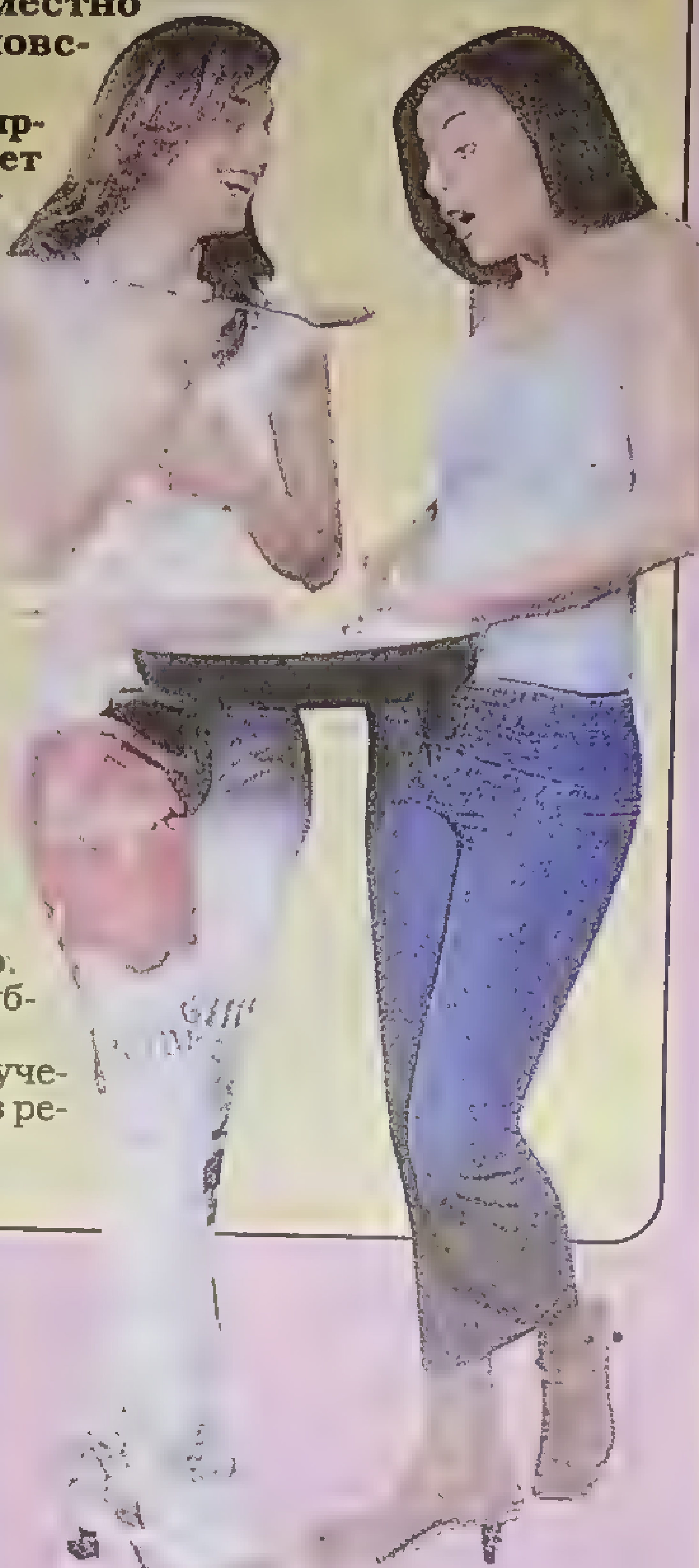
1-е место и приз – миксер фирмы Viconte (Франция) – получает Валентина Михайловна Жереновская из Н.Новгорода за рецепт «Глазунья от Валентины».

2-е место и приз – тефлоновая сковорода с прозрачной крышкой фирмы Happy Lady – заработала Светлана Ржакинская из поселка Лесогорск Нижегородской обл. за рецепт «Гжанка кардинальская».

3-е место и приз – кастрюля с консулированным дном «Сэндвич» фирмы Elegance (Италия) – присуждены Ирине Чельшевой из с.Рябово Ивановской обл. за рецепт рулета «Солнечный» и драчены.

Поздравляем победителей! Благодарим всех читателей, принявших участие в конкурсе! Писем с рецептами блюд из яиц к нам в редакцию пришло очень много. Лучшие из них мы обязательно опубликуем.

Уважаемые победители, для получения призов просим вас позвонить в редакцию по одному из телефонов: (8312) 34-88-22, 34-82-54.



Омлет в чашечках

Яйцо – 8 шт.
куриное филе – 250 г
сыр – 180 г
масло – 40 г
зеленый салат
Для соуса: 5 вареных яиц
1,5 ч.л. сахара
15 г горчицы
80 г сметаны
соль, уксус – по вкусу

Вареные яйца растереть с сахаром, солью, горчицей, смешать со сметаной и уксусом.

Маленькие тарталетки (металлические формочки для кексов) смазать сливочным маслом и выложить дно и стенки их тонкими ломтиками вареной курицы или окорочка. Затем в каждую тарталетку выпустить яйцо, посыпать тертым сыром.

Поставить тарталетки на сковороду с небольшим количеством воды, накрыть и варить 5-6 минут.

Готовые чашечки вынуть из тарталеток на тарелку, покрытую листьями салата, порванными руками или нарезанными лапшой и заправленными острым соусом.

Л.Е.ГЛУХОВА, г. Нефтекамск, Башкортостан.

Рулетики

4 яйца
4 стол. л. майонеза
масло подсолн. (для жарки)

Начинка: зелень, чеснок (выдавленный через чесночницу), мелко порезанные орехи, сыр (если твердый, то натертый на терке; плавленый сыр я выдавливаю через чесночницу), немного перца.

Зелень, сыр, орехи, чеснок заправляю майонезом.

Взбить венчиком 1 яйцо и 1 стол. л. майонеза. Вылить это «тесто» на горячую сковороду с маслом. Поджарить блин с обеих сторон. Снимать надо очень осторожно, чтобы не «порвать» нежный блин.

Снять, положить на тарелку, смазать тонким слоем майонеза, положить начинку. Затем свернуть рулетом. Положить в холодильник. Затем разрезать рулет на кусочки. Выложить на блюдо. Так испечь 4 рулетика. Быстро, красиво, вкусно. Летом рулетики очень красиво смотрятся на листьях салата.

А.А.ЖУРАВЛЕВА, Н.Новгород.

С лучком-с!

Этот рецепт очень хорош к неожиданному приходу гостей. Вкусно, красиво и доступно.

Вареные яйца вкрутую разрезаем вдоль пополам, желтки вынимаем и протераем через мелкую терку. У половинок яиц срезать для устойчивости белок с боков. Нарезать очень мелко лук, добавить сметану или майонез, немного горчицы, соль. Массу смешать, наполнить углубление. Сверху украсить протертым желтком. Украсить кольцами лука.

«Торопыга»

5 яиц взбиваем венчиком, добавляем 1 чайную ложку майонеза, соль по вкусу, размешиваем до однородной массы и все это выливаем на раскаленную сковороду, накрываем крышкой и жарим 3-4 минуты. Посыпаем сверху сыром или зеленью.

Светлана ВЛАДЫКИНА, п.Сосновское Нижегородской обл.

Не так давно у друзей удалось достать «молодильные» яйца. У нас в Петербурге это бесценное сокровище, т.к. они бывают в продаже редко, а великолепно помогают при варикозном расширении вен.

Салат «Мое здоровье»

Готовить его надо с нежностью, вкладывая не столь умение, сколько душу, мысленно желая своим близким всего хорошего. Тогда и салат излечит вас.

Яйца берем на глаз, как и все компоненты. Не количество важно, а качество.

Яйца предварительно отвариваем, разрезаем. Затем берем деревянную большую миску (но если нет, то любую). Здесь и происходит все таинство. На дно сначала опускаем яйцо, шинкуем мелко овощи: петрушку, укроп, чуть-чуть кинзы (для пикантности). Немного присаливаем, затем заправляем тертой редиской, любыми орехами, свежими огурцами, помидорами (можно все овощи брать недорогие), кислыми яблоками, чуть-чуть лимонного сока. (Уточняю, точной рецептуры здесь нет. Все на глаз. Может, какие-нибудь компоненты вас привлекут больше.)

Тщательно перемешивая, мы добавляем соль по вкусу, сахар и растительное масло. К салату добавьте немного улыбки, жизненного тонуса и можно подавать на стол.

С.ГРИГОРЬЕВА, г. Санкт-Петербург.

На пикник!

Лучшая еда для пикника - безусловно, шашлык. Приготовить хороший шашлык дело непростое. Впрочем, попробовав раз и получив блюдо отменного вкуса, вы непременно будете экспериментировать снова. А мы вам в этом поможем!



Шашлык (классический рецепт)

1 кг баранины
5-6 луковиц
1 пучок зеленого лука
0,5 стакана 3%-ного уксуса
3-4 помидора
4 ст. ложки соуса ткемали
барбарис сушеный - на кончике ножа
1 лимон
20 г топленого бараньего сала
перец черный молотый
зелень, соль - по вкусу

Корейку или заднюю ногу баранины, печень, почки, говяжью вырезку, свинину можно использовать для приготовления шашлыка.

Мясо нарезать небольшими кусками, сложить в посуду, посолить, посыпать молотым перцем, добавить мелко нарезанный репчатый лук, уксус или лимонный сок и перемешать. Посуду накрыть крышкой и на 2-3 часа поместить в холодное место для маринования.

Куски мяса нанизать на металлический вертел вперемежку с репчатым луком, нарезанным кольцами, смазать их растопленным курдючным салом.

Жарить шашлык на мангале над горячими углями без пламени 10-15 минут, поворачивая вертел так, чтобы мясо равномерно прожаривалось.

На гарнир подать зеленый или репчатый лук, нарезанный кольцами лимон или соус ткемали, помидоры. Перед подачей украсить зеленью и барбарисом.

Пикантный свиной шашлык

500 г свинины без костей, нарезанной кубиками
2 ч.ложки паприки
1 ч.ложка молотых семян кориандра
1,5 ч.ложки молотого тмина
1 ч.ложка нарубленного базилика
четверть чайной ложки молотого имбиря
по большой щепотке молотой корицы, стручкового красного перца и молотого мускатного ореха
1 мелко накрошенный лавровый лист
2 ст.ложки оливкового масла
соль и свежемолотый черный перец
ломтики лимона и лавровые листья для гарнира

В миске вмешайте все ингредиенты, кроме свинины и лимонных ломтиков. Положите свинину и перемешайте с маринадом. Накройте миску крышкой и оставьте в холодильнике на 8-12 часов, время от времени переворачивая мясо.

Прогрейте гриль. Нанижите мясо на маленькие шампуры. Выпекайте на горячем гриле 7 минут, время от времени переворачивая, пока свинина не запечется, оставаясь в то же время сочной. Украсьте лимонными ломтиками и лавровыми листьями. Подавайте в горячем виде.

Маленький секрет

★ Если хотите, чтобы куски шашлыка легко снимались с шампура, перед использованием протрите его оливковым маслом.

★ При отсутствии мангала шашлык можно жарить на электрогриле, на сковороде или просто на костре. Главное - способ приготовления мяса!



У армянского радио спросили:

- Кто на Кавказе готовит самый вкусный шашлык?

- Спасибо за комплимент, - ответило армянское радио.

Шашлык «Все в кефире»

Свинина 1 кг
5 луковиц
1 л кефира или простокваши
перец черный молотый
хмели-сунели
вегета
кориандр

Мясо (обычно свинину) режем на стандартные шашлычные кусочки, лук в количестве примерно от половины до 70% веса мяса режем колечками, все складываем в кастрюлю слоями, начиная и заканчивая слоем лука, каждый слой солим, приправляем и заливаем небольшим количеством кефира, простокваши или иного несладкого кисломолочного продукта. После укладки всего продукта доливаем кефира или оного продукта, чтобы устойчиво закрывал все мясо. Мариновать часов 4-5, после чего руками тщательно и энергично все перемешиваем с целью «размять» практически каждый кусок. Через час-два можно жарить.

Приправы. Перемешать примерно 2/3 черного перца горошком и 1/3 кориандра в зернах, а размолоть или в кофемолке или иначе непосредственно перед засыпкой в мясо. А потом уже можно добавить и хмели, и вегету.

Номинация «Коронное блюдо»

Рыба в маринаде



Рецепт Л.Е. Сорокиной

Репчатый лук нарежьте кольцами (200-300 г), морковь (около 500 г) и петрушку (около 50 г) очистите, порежьте вдоль корнеплода канавки и нашинкуйте поперек так, чтобы получились тонкие звездочки. Если нет корневой петрушки, можно обойтись и без нее. Морковь положите в эмалированную посуду, налейте немного воды и сварите до мягкости, добавьте лук колечками, сахар (1 столовую ложку), лавровый лист, гвоздику, корицу, уксус 3%-ный (1/2 литра) и прокипятите 15-20 минут. По вкусу маринад должен быть достаточно кислым. Мелкую рыбу (корюшка, мойва, мелкий путассу, минтай) очистите, обваляйте в муке, пожарьте на растительном масле, а крупную - предварительно нарежьте на куски (с костями). Жареную рыбу положите в эмалированную посуду, залейте горячим маринадом, охладите, положите в салатник или глубокое блюдо, украсьте зеленью.

Н.Новгород.

Щука с картофелем по-немецки

предлагает приготовить Руслан Романов

Рыбу очистить, нарезать кусочками, посолить. Сварить бульон из кореньев и пряностей, опустить в него рыбу. Когда уварится, переложить в другую кастрюлю, поставить на пар. Бульон процедить, положить в него картофель, сварить. 1,5 ложки масла растопить, поджарить в нем 1/2 мелко изрубленной луковицы, смешать с двумя ложками муки, развести 2-3 стаканами рыбного бульона, прокипятить, влить 1 стакан сметаны, вскипятить. К рыбе переложить картофель, облить соусом, подогреть и подавать к столу.

Нижегородская обл.

Рецепты Тамары Караваевой

Пицца с сыром и беконом

1,5 стакана муки
0,5 стакана кефира
100 г маргарина
щепотка соли
300 г тертого сыра
100 г копченого бекона
0,5 ст.сметаны
1 желток

Сделать тесто из размягченного маргарина, муки, соли, кефира и поставить на 30 минут в холодильник.

Раскатать тесто тонким слоем и выложить в круглую форму. Сверху положить сыр и мелко нарезанный бекон. Залить все сметаной, смешанной с желтком, и запечь пиццу в разогретой до 180° духовке.

Мясные шарики с тушеной капустой

0,5 кг капусты
2 луковицы
0,5 кг свежего фарша
2 кусочка белого хлеба
5 горошин черного перца
5 лавровых листьев
соль по вкусу
0,5 ч.л. красного молотого перца

Капусту мелко порубить и потушить на растительном масле с мелко нарезанным луком до полуготовности (1 луковицу оставить для фарша). В фарш добавить мякиш предварительно замоченного белого хлеба, натертый на терке лук, посолить, перемешать, сделать шарики и обжарить их с двух сторон. Сложить капусту и шарики в жаровню, добавить перец, лавровый лист и поставить в духовку на 30 минут. Готовое блюдо посыпать красным перцем, по желанию подать со сметаной.

г.Кудымкар, Пермская область.



«Лакомка»

Фирменный рецепт Н.Коробовой

Готовят это блюдо в форме для торта или на противне. Понадобится:

мясо, лук, картофель

Для соуса:

0,5 л сметаны и майонеза (по 250 г)
2-3 яйца

Смазываем форму жиром, на дно укладываем мясо, порезанное соломкой, затем слой лука - кольцами, слой картофеля - соломкой. Если форма глубокая, заполняем ее доверху в том же порядке. Посолим, поперчим. Закроем крышкой и поставим в разогретую духовку. Через 30-40 минут вынимаем, равномерно заливаем соусом из взбитых яиц, майонезом и сметаной. Крышкой не закрываем, печем еще 5-10 минут в духовке, пока верх не зарумянится. Вынимаем, выкладываем на блюдо, режем на порции. Посыпаем зеленью, можно приготовить и по-другому. Например, заменить мясо колбасой или грибами, картофель свежей капустой или любыми отварными макаронными изделиями. Все эти блюда готовятся одинаково, а вкус разный.

с.Знаменка, Алтайский край.

Смелая яичница

Рецепт Е.Барковой

Мой рецепт для сладкоежек называется «Смелая яичница»... с грецкими орехами и изюмом.

4 яйца
1 стакан толченых орехов (любых)
1 луковица
1 ст.ложка раст. масла
горсть изюма
перец, соль

Потушить нарезанный лук и орехи в масле. Взбить яйца, добавить тушеный лук с орехами, соль и перец по вкусу. Тщательно перемешать и добавить изюм (его можно немного измельчить). Полученную массу выкладываем в сковороду. Тушим до готовности.

п.Никольский Новосибирской обл.

Номинация «Дешево и мило»

Вкусный сытный бомбарак

Рецепт Нины Кренделевой

В детстве я жила в деревне. Картофеля было много. Родители часто готовили это блюдо и на газу, и в русской печке. Оно называется «Бомбарак».

6-7 картофелин
подсолнечное масло разогреть на сковороде
соль по вкусу.
Для соуса: 1/2 сметаны
чесночное масло
сало 150 г.

Бомбарак готовит мама,
Мы к столу бежим с утра.
Выбираем те кусочки,
где поджарка хороша.
Свое детство вспоминая,
Бомбарак решила я
Приготовить вам, друзья.
6 картошин я беру,
И на терочке натру.
Массу быстро посолю
И одно яйцо вобью.
Смесь я всю перемешаю,
Выложу в сковороду,
И картофель разровняю
И тарелкою прижму.
А потом ее сниму, крышку сверху положу.
Как готово - переверну
На другую сторону.
До хрустящей корки жарю...
А на стол как подавать -
Никому не устоять!

г.Вологда.

«Свиные ушки»

предлагает приготовить Олег Аносов

200 г вареной колбасы
1 луковица
любой салат. Например, 3 плавленых сырка, 1-2 зубчика чеснока, 1-2 вареных яйца, майонез

Делаем салат - трем сырки, яйца и чеснок, заправляем майонезом. Или делаем любой другой салат. Вареную колбасу нарезаем кружочками толщиной около 3 мм. Сворачиваем из них кулечки. Наполняем их салатом. Лук нарезаем кольцами. Вставляем каждый кулечек в луковое кольцо, чтобы наши фунтики не развернулись.

г.Воронеж.



«Ежики»

Рецепт Лидии Лушниковой

Сварить яйца вкрутую, к примеру, 10 шт. (по числу едоков). Приготовить фарш. Взять яйцо и обвалять его в фарше, оставляя острый конец яйца белым (для мордочки). Воткнуть перчины вместо носа и глаз и поставить запекать в духовку. Как только у фарша появится корочка, вынуть из духовки и обтыкать спину вермишелью и снова поставить в духовку. Печь, пока не побуреют иголки. Положить на блюдо зелень, выложить «ежиков», можно выложить на измельченные сухари.

Приятного аппетита. Очень необычно и вкусно.

с.Куртамыш, Курганская обл.

Салат «Сырок»

Рецепт Димы Марихина

2 сырка
банка майонеза
банка гороха
3 яйца
зелень по вкусу

Плавленый сырок натереть на крупной терке, смешать с зеленым горошком и измельченными яйцами. Заправить майонезом и зеленью.

г.Киров.

Кабачок «Спагетти»

Фирменное блюдо А.Л.Чупракова

Почему спагетти? Потому что, если варить в подсоленной воде, мякоть кабачка расслаивается на длинные «вермишелины». Но все по порядку.

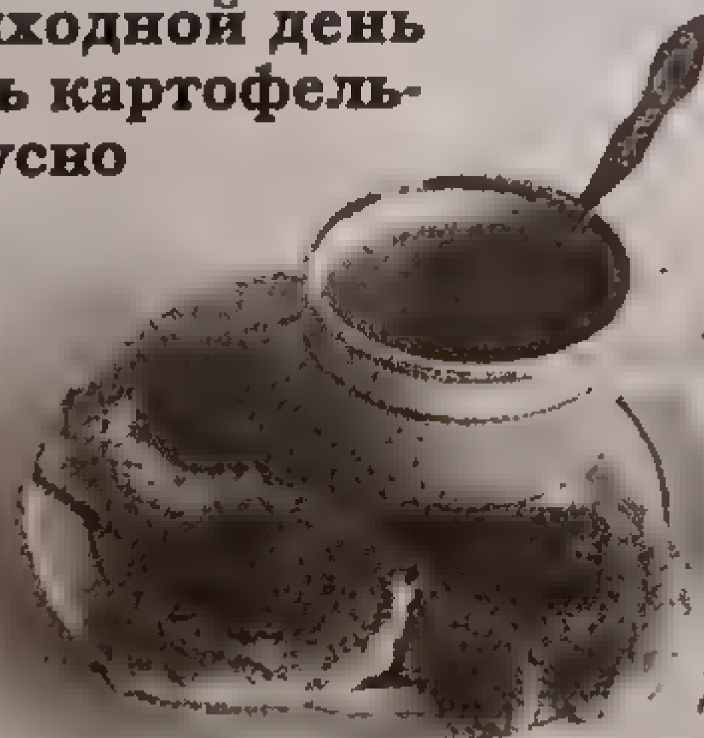
Берем кабачок, тщательно промываем в проточной воде. Режем поперек на три равные части. Вынимаем бутор с семечками, семечки оставляем на посадку, бутор выбрасываем. Две «горбушки» заливаем водой на 1 см выше, воду немного надо подсолить. И варим 20-30 мин. По окончании варки надо остудить. Если вилкой или ложкой выскребать мякоть, она будет расслаиваться на длинные вермишелины. Подавать прямо в этой же «скорлупе», заправив майонезом или вареньем. Очень вкусно и к тому же это хорошее диетическое питание.

Н.Новгород.

Картофельные оладьи с творогом

предлагает испечь Дарья ВЕСЕЛОВА

На завтрак в выходной день можно приготовить картофельные оладьи. Это вкусно и не совсем обычно. Порадуйте своих близких.



1 кг картофеля
2 луковицы
2 яйца
200 г творога
2 ст. л. муки
соль
растительное масло

1. Картофель и лук очистить и натереть на терке; дать соку стечь.

2. Добавить яйца, творог, муку, соль (по вкусу) и все перемешать.

3. Разогреть на сковороде растительное масло и выпечь нежные тонкие оладьи. Подавать со сметаной.

Н.Новгород.

Рецепты Надежды Коробовой



Печенье «Мидии»

250 г масла, 200 г сахара растереть добела. Прибавить 4 желтка, 800 г муки, 40 г живых дрожжей, предварительно замоченных в теплом молоке (0,5 стакана), замесить тесто, раскатать круглые лепешки. 4 белка взбить в крепкую пену, положить на один край лепешки 1 ч.ложку пены, осторожно прикрыть второй половинкой лепешки. В полураскрытую мидию положить ягодку или орешек. Печь 15 минут при умеренной температуре, посыпать сахарной пудрой.

«Сигаретки»

200 г сметаны, 150 г масла, 1,5 стакана муки - замесить крутое тесто, раскатать, нарезать на полоски 10х7 см. На уголок класть начинку, завернуть трубочкой и выпечь.

Начинка: орехи, чернослив или изюм 250 г, пропустить через мясорубку, смешать с 2 ст.ложками сахара.

Кребли по-немецки

1 стакан творога, 2 стакана ряженки или кефира, 1 ч. ложка соды, 3-4 ст. ложки сахара, чуть соли, 2 яйца, мука. Замесить мягкое тесто, дать полежать минут 30. Раскатать, нарезать ромбиками, в середине сделать прорезь, вывернуть как хворост, жарить во фритюре до румяной корочки.

Шоколадная паста

2 ст.ложки крахмала, 1 ст.ложка муки, 2 ст.ложки какао, 2/3 стакана сахара, 1,5 ст.воды, 200 г сливочного масла. Все смешать, кроме масла, варить до загустения, добавить масло, еще горячим взбить миксером. Можно добавить орехи.

Конфеты «Яблочко»

Взять 1 л сока с мякотью, перемешать с небольшим количеством сахара (0,5 стакана), варить до загустения массы. После скатать шарики и дать хорошо остыть.

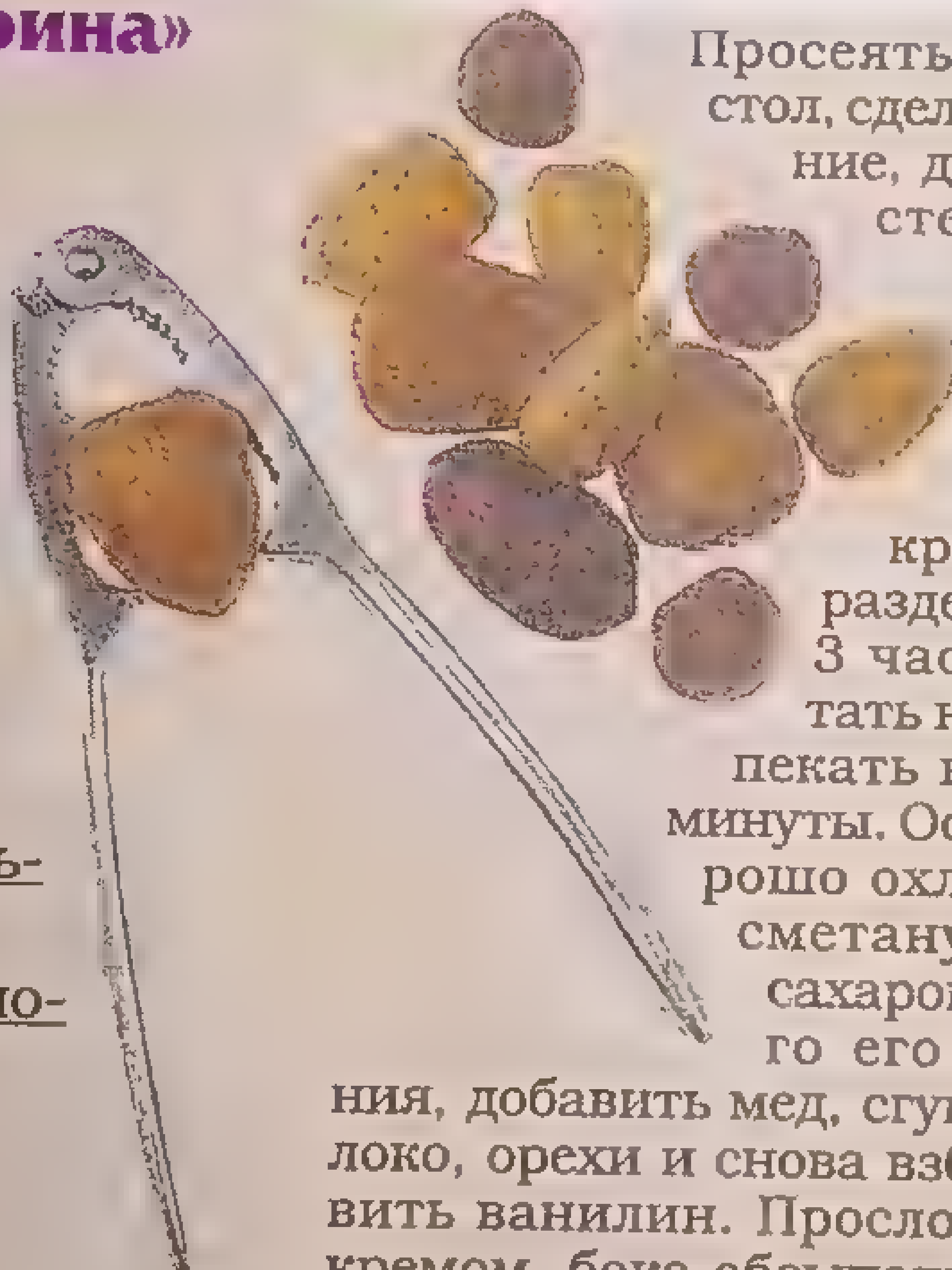
с.Знаменка, Алтай.

Рецепты Олега Аносова

Торт «Жозефина»

Тесто:
- 250 г маргарина
- 3 стакана муки
- 2 стакана сахара
- 4 ст.л.меда
- 4 ст.л. сметаны
- 3 яйца
- 1 ч.л.гашеной соды

Крем:
- 2 стакана сметаны
- 2 стакана сахара
- 1,5 ст. ложки измельченных орехов
- 4 ст.л. сгущенного молока
- 1 ст.л. меда
- 50 г шоколада
- ванилин
- крошка от печенья



Просеять муку на стол, сделать углубление, добавить постепенно все продукты и мелко изрубить ножом. Замесить крутое тесто, разделить его на 3 части. Раскатать коржи и выпекать в духовке 2 минуты. Остудить. Хорошо охлажденную сметану взбить с сахаром до полного его растворения, добавить мед, сгущенное молоко, орехи и снова взбить. Добавить ванилин. Прослоить коржи кремом, бока обсыпать крошкой, сверху посыпать орехами и тертым шоколадом.

Торт «Банановый рай»

Тесто: 5 яиц
- 1 стакан сахара
- 1,5 стакана муки
- ванилин

Крем: 8 ст.л.сгущенки
- 2 банана
- 200 г сливочного масла
- 100 г тертого шоколада
- грецкие орехи

Взбиваем яйца с сахаром в пену. Добавляем постепенно муку с ванилином и продолжаем взбивать. Из теста выпекаем 5 тонких коржей (в горячей духовке по 15 мин., противень смазываем маргарином).

Коржи смазываем кремом и посыпаем торт тертым шоколадом и нарубленными грецкими орехами.

Крем: масло взбиваем со сгущенкой и кусочками бананов.



Пестрое пирожное

- 400 г печенья
- 300 сливочного масла
- 2 яйца
- 1 стакан сахара
- 1 ст.слоеного мармелада
- 1 лимон
- 100 г изюма

Взбиваем яйца с сахаром, трем на терке цедру лимона, измельчаем печенье, режем на кубики мармелад. Взбиваем масло, понемногу добавляя яйца с сахаром, цедру и сок лимона, распаренный изюм, мармелад и печенье. Все смешиваем в однородную массу и заворачиваем в увлажненный целлофан, придав форму колбаски. Помещаем на 3-4 часа в холодильник. Затем нарезаем ломтиками и красиво раскладываем на блюде.

г.Воронеж.

Разгар лета. Пора готовиться к зиме



Для полноценного питания очень важно, чтобы овощи и фрукты присутствовали в меню на протяжении всего года. К сезону консервирования - будь готов!

Посуда и инвентарь

Для подготовки продуктов необходимы эмалированные кастрюли, деревянная и стеклянная тара, ведра, тазы, а также дуршлаги, сита, шиновки, терки, щипцы для вынимания банок, закаточная машинка, обычные и различные специальные ножи, изготовленные из нержавеющей стали. При пользовании ножами из других металлов овощи и плоды в местах разрезов темнеют и приобретают металлический привкус, в них разрушается витамин С. Классическая посуда для варки варенья - медный таз. Только следите, чтобы он был без окислов.

Для бланширования овощей и фруктов паром используют кастрюлю-пароварку или дуршлаг.

Каждая хозяйка должна иметь какое-либо весоизмерительное приспособление, лучше всего - обычные тарелочные или циферблатные весы. Требуется также и мерная посуда (стаканы, кружки с делениями).

Банки и другая тара

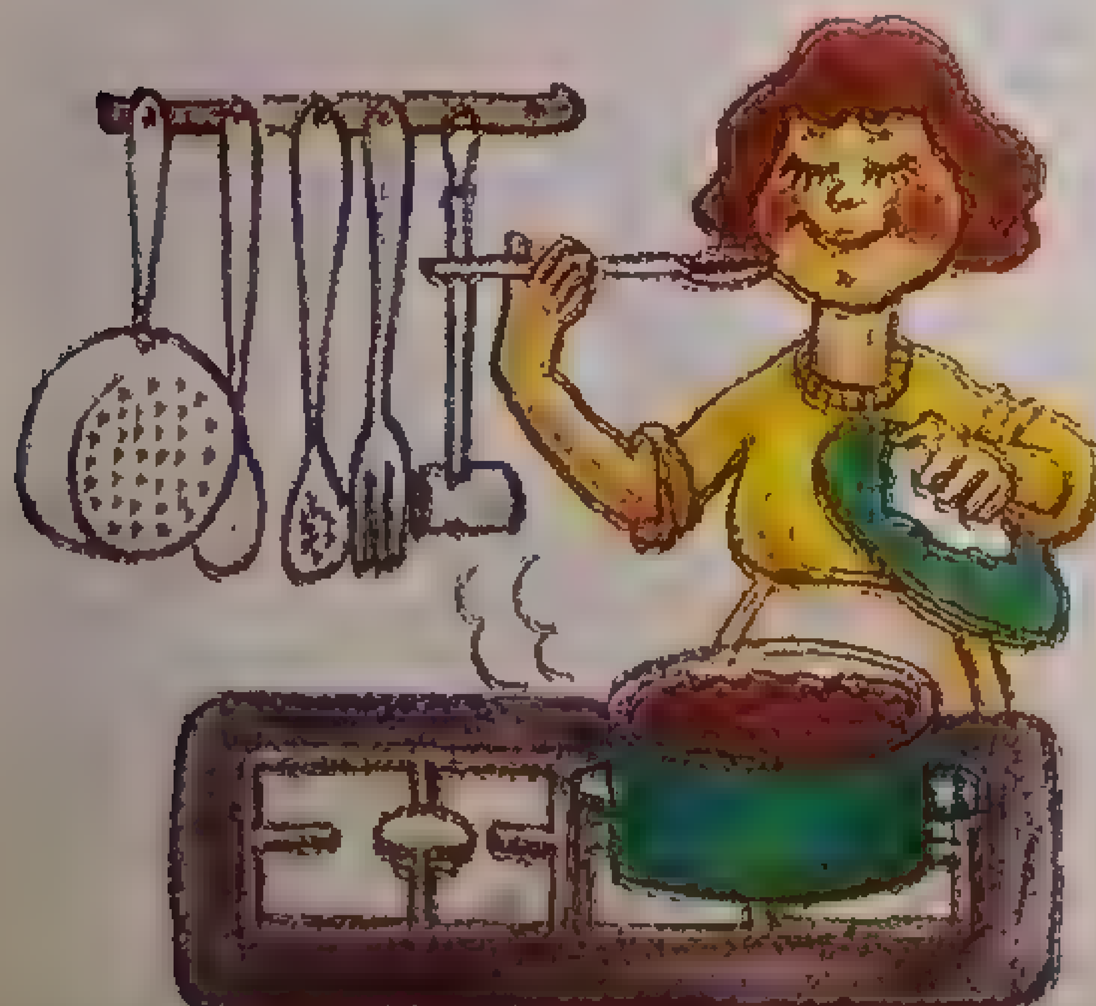
Перед тем как приступить к обработке продуктов, необходимо подготовить тару: стеклянные банки, бутылки, бочки, кадки и др. Для консервирования пригодны только абсолютно целые банки, без щербин, трещин и других дефектов, препятствующих герметичной упаковке.

Стеклянные банки заливают теплой водой на 20-30 минут, моют содой, горчицей, мылом, ополаскивают несколько раз горячей водой (60-70 градусов) и ставят кверху дном. Затем их стерилизуют. Удобнее всего это делать над паром, поставив кверху дном на чайник с кипящей водой; через 2-3 минуты посуду снимают, пользуясь сухим полотенцем или деревянными щипцами, и ставят горловиной на чистое полотенце.

Бочки и другую тару, не закрывающуюся герметически, моют раствором соды при помощи щетки, ополаскивают несколько раз горячей водой, затем заливают кипятком и накрывают крышкой. Чтобы избавиться от посторонних запахов, кладут ароматическую траву (мяту, укроп, сельдерей).

Крышки

Для герметической укупорки банок употребляют различные крышки - жестяные, стеклянные, резиновые и капроновые. Некоторые продукты, содержащие кислоту, могут вызывать окисление оловянного покрытия на жестяных крышках. Поэтому для острокислых продуктов, в частности для маринадов, рекомендуется использовать крышки не белого, а желтого цвета, то есть покрытые пищевым лаком. Крышки с пятнами ржавчины, сошедшим покрытием, с трещинами непригодны. Отобранные крышки нужно вымыть в теплом растворе соды (на 1 воды - 1 чайная ложка соды), ополоснуть горячей водой и прокипятить 3-5 минут.



Сортировка продуктов

Овощи и фрукты должны быть свежими, не вялыми, равномерно окрашенными, без повреждений и пятен, однородными по размеру и степени зрелости. Для приготовления соков, пюре, повидла отбирают наиболее спелые плоды, для натуральных консервов, компотов, варенья - не полностью созревшие или созревшие, но с плотной мякотью, не раздавленные.

Мойка и очистка продуктов

Чистота - одна из гарантий сохранности заготовленных продуктов. Овощи и фрукты моют под краном или в большой посуде.

Ягоды и овощи с нежной мякотью (клубнику, малину и др.) моют небольшими порциями в сите или дуршлаге под несильной струей воды при легком встряхивании. После мойки удаляют несъедобные, поврежденные, малоценные или плохо усвояемые организмом части - кожицу, семена, семенную коробочку, косточки, плодоножки.

Бланширование

Кратковременная обработка продуктов горячей либо кипящей водой или паром с последующим охлаждением в холодной воде требуется для того, чтобы фрукты и овощи лучше сохранили цвет, не потрескались при дальнейшей обработке. Избежать нежелательных потерь питательных веществ при этом можно, лишь соблюдая режим бланширования. Нужно также учитывать размер плодов, степень их зрелости. Соотношение воды и плодов должно быть не менее 2:1. Бланширование обычно длится от 1 до 5 минут.

Десерт для диабетика

Лимонное желе

Сок одного лимона
1,5 стакана воды
подсластитель по вкусу
15 г желатина

Желатин промыть и замочить. Лимон вымыть, выжать сок, процедить через марлю. В горячую кипяченую воду положить подсластитель, влить лимонный сок. В нескольких ложках горячей воды растворить замоченный желатин, влить в приготовленную жидкость, положить подсластитель по вкусу. Разлить желе в чашки или креманки, поставить на холод, чтобы застыло.

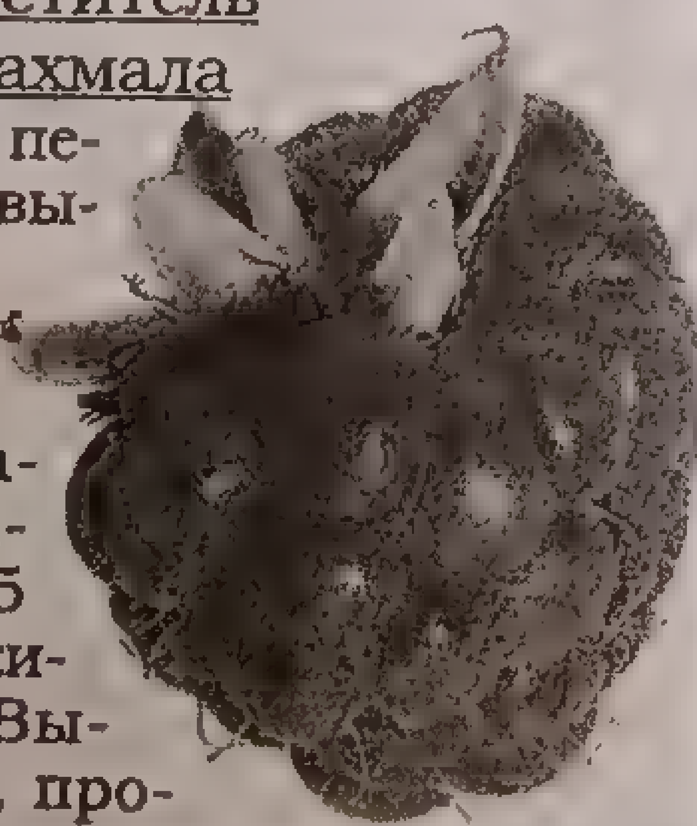
Желе из сока сырых ягод

200 г ягод (малина, клубника, смородина, облепиха, клюква, черника)
1,5 стакана воды
подсластитель
15 г желатина

Желатин промыть, намочить. Ягоды перебрать, вымыть, дать стечь воде. Выжать сок, отцедить, влить в теплую воду с подсластителем. Желатин растворить в нескольких ложках горячей воды, соединить с приготовленной жидкостью, прибавить подсластитель по вкусу. Разлить желе в чашки или креманки, поставить на холод.

Ягодный кисель

200 г ягод (малина, клубника, смородина, облепиха, клюква)
подсластитель
40 г крахмала



Ягоды перебрать, вымыть, дать стечь воде, затем сварить в 1,5 стакана кипятка. Выжать сок, процедить. Крахмал развести в нескольких ложках холодной воды, вливать, помешивая, в нагретый до кипения крахмал, снова вскипятить и положить подсластитель. Кисель разлить в чашки, поставить на холод.



Группа крови - ключ к правильному питанию?

(Продолжение. Начало в № 5-6.)

Меню для «кочевника» B (III)

«Кочевник» - большой любитель молока и молочных продуктов. Хорошо переваривает мясо. При диете людям с этой группой крови следует отдавать предпочтение зеленым овощам, мясу, яйцам, молочным продуктам с низкой жирностью.

• Из мясных продуктов особенно полезны баранина, крольчатина, ягненок и оленина. Избегайте мяса птицы.
• Рыбные и морские продукты - ваши друзья. Вам полезны: палтус, камбала, осетр, черная икра, щука, скумбрия, треска. А вот от креветок, крабов и омаров найдите в себе силы отказаться.
• Третья - единственная группа крови, которая хорошо реагирует на молочные продукты. Проще перечислить, от чего стоит отказаться (мороженое и плавленый сыр), чем то, что разрешено. Из растительных масел выбирайте оливковое, все остальное, кроме льняного, под запретом. Носителям третьей группы не рекомендуется употреблять большинство видов орехов и семян.
• Полезна для «кочевника» фасоль, но вредны горох, бобы и чечевица.

Из круп хорошо подходят к вашему меню овсяная крупа и рис. Плохо действуют на обмен веществ гречка, кукурузная мука, пшеничные зародыши и отруби, а также ячмень. С хлебом тоже не все просто: полезен пшеничный, категорически противопоказаны горячие изделия из пшеничных отрубей и ржаной хлеб.
• Совсем исключите из меню томаты (и томатный сок) - в вашем случае они являются раздражителем для слизистой желудка. Но строгие запреты не распространяются на полезные баклажаны, все виды капусты, грибы, перец, свеклу, морковь.
• Людям с этой группой крови показаны почти все виды фруктов, кроме хурмы и гранатов.

(Окончание в следующем номере.)



Мой дом - моя слабость.
Мой дом - моя сила...

Читая эту газету, вы узнаете:
как сделать свое жилье неповторимым;
как лучше спланировать обстановку кухни,
советы по использованию кухонной техники;
как правильно выбрать цветовую гамму вашего жилья;
как обустроить детский уголок.



Газета "Магия дома" поможет вам сохранить уют домашнего очага!

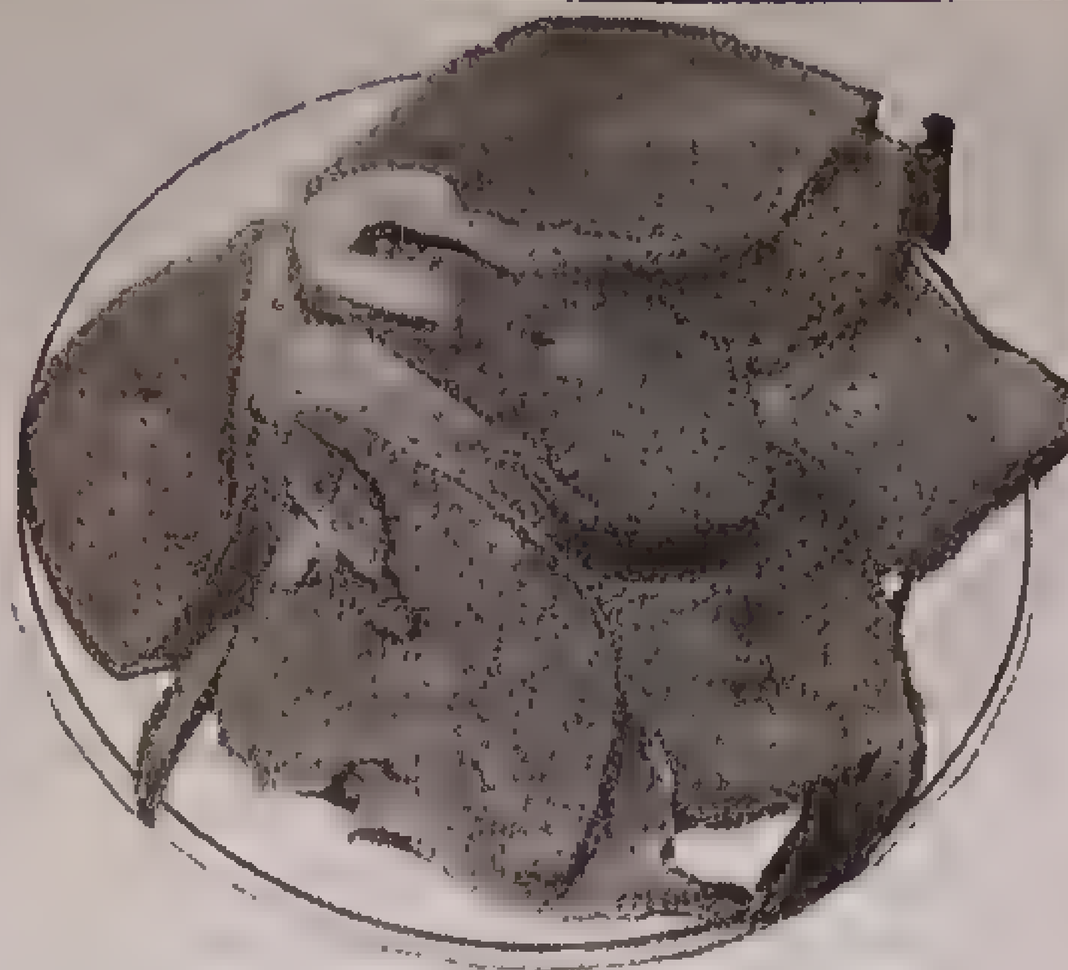
Шашлык из рыбы

400 г филе трески
сок 1/2 лимона
1 сладкий перец
1 маленький кабачок цуккини (около 150 г)
200 г сыра, соль, перец
8 деревянных или металлических шампуров

Помыть филе в проточной холодной воде, промокнуть, сбрызнуть лимонным соком и порезать на кусочки размером 2-3 см.

Помыть перец и кабачок, очистить и нарезать на кусочки толщиной 2-3 см.

Все компоненты нанизать вперемешку на шампуры, посолить и поперчить. Шампуры положить в плоскую форму (пригодную для микроволн и гриля), а сверху положить куски сыра.



Поставить все это на 8-10 минут при включенной мощности микроволн 100% и включенном гриле.

Фото А.ЧУПРАКОВА.

Пицца с рыбой

Для теста:
3/4 стакана муки
1 ч.ложка сухих дрожжей
1/3 стакана теплой воды
1/2 чайной ложки сахара
1/2 ст.ложки слив. масла
1 ч.ложка манки
1 яйцо

Для начинки:
100 г копченого лосося (или другой рыбы)
2 помидора
1 красная луковица
1 ст.ложка лимонного сока
1 ст.ложка каперсов
180 г мягкого сыра (типа сулугуни)
2-3 веточки укропа

Замесить тесто. Для этого дрожжи и сахар развести теплой водой, дождаться появления пузырьков. Смешать с маслом, яйцом и мукой, тщательно вымешивать на столе около 5 минут, раскатать в кружок диаметром около 30 см. Тесто смазать оливковым маслом, посыпать манкой и поместить в печь на 6-7 минут при высоком уровне мощности. Не остужая, покрыть донышко кружками нарезанных помидоров, нарезанным ломтиками плавленым сыром и колечками красного лука. Снова поместить в печь на 5 минут. Нарезанную кусочками рыбу сбрызнуть лимонным соком, выложить на подготовленную пиццу, добавить каперсы и посыпать мелко нарезанным укропом. Подать немедленно.

Время приготовления 30 мин.

Сочный, пышный омлет

Это очень удобное для хозяйки блюдо!

Для этого омлета пригодится все, что найдется в холодильнике: колбаса, редиска, зеленый горошек, мясо из супа... все мелко режу. Отдельно в миску выбиваю 2 яйца, солю, хорошо взбиваю. Вливаю несколько ложек молока и снова взбиваю.

Разогреваю в СВЧ лоток с высокими бортиками, кладу в него измельченные продукты, вливаю 4 ст.ложки оливкового масла и ставлю в печь на 5 минут. (Режим для варки с грилем, комбинированный.)

Ввожу взбитые яйца с молоком, перемешиваю и снова в печь ставлю на 3 минуты (при максимальном режиме).

Оставляю омлет на минуту в выключенной печи, снова включаю на 3 минуты при максимальном режиме и еще на минуту оставляю в выключенной СВЧ.

Омлет - обалденный! Получается пышный, мягкий, сочный, аппетитного желто-солнечного цвета.

Можно под конец поверх разбить яйцо и запечь. И получится «солнышко на тарелочке».

Пальчики оближешь!

И.Б.ЧЕЛЫШЕВА, с.Рябово, Ивановская обл.

Ветчина в соусе из сливок и томатов

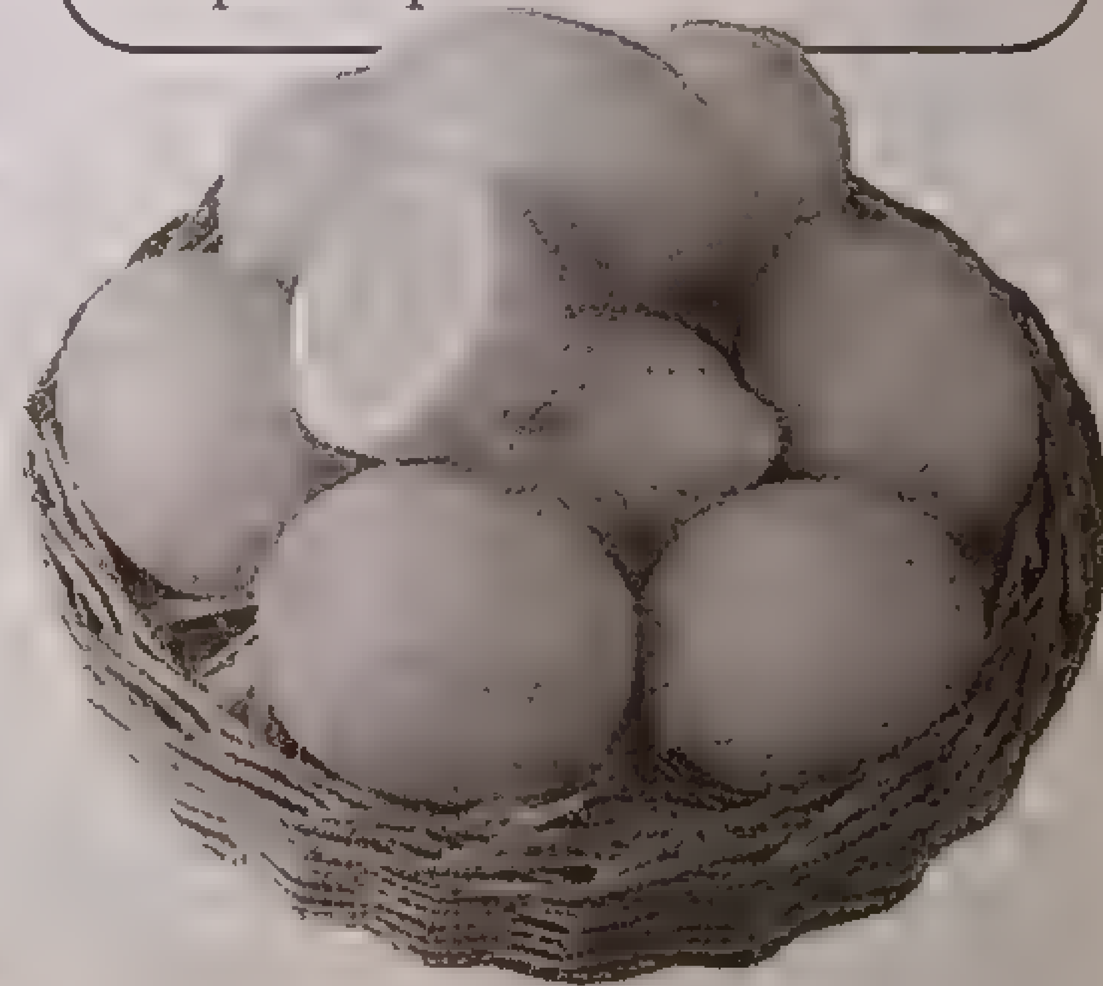
1 луковица
1 стручок красной паприки
1 ст.ложка масла или маргарина
1 зубчик чеснока
1 ч.ложка соли
4-6 томатов
250 мл сливок
1-2 г сахара
4 куска ветчины по 140 г
2 ст.ложки резаной петрушки

Очистить луковицу, нарезать мелко. Паприку разрезать пополам, удалить семечки, вымыть, мелко нарезать. Лук, паприку, масло или маргарин, растертый с солью чеснок положить в посуду и готовить 5-7 мин. при высоком уровне мощности. Томаты очистить, удалить семена, мелко нарезать и вместе со сливками добавить к овощам. Заправить соус солью, перцем, сахаром. Куски ветчины положить в соус и готовить 6-8 мин. при том же уровне мощности. Вынуть ветчину, попробовать соус, полить им куски ветчины, посыпать петрушкой.

Пирог лимонный

Мука - 250 г
яйца - 2 шт.
пудра сахарная - 250 г
лимоны - 2 шт.
масло сливочное - 200 г
сахарный песок - 1 ст.ложка
соль

Половину сливочного масла перемешать с мукой и размять. Затем добавить сахар, посолить и влить примерно 3/4 стакана воды. Быстро вымешивать тесто. Затем куску теста придать шаровидную форму. Дать постоять минут 25. Размять шар руками в плоскую лепешку, сложить вчетверо и еще раскатать. Уложить в смазанную маслом круглую форму диаметром примерно 25 см. Запечь на мощности выше средней



в течение 14-16 минут. Яйца растереть с сахарной пудрой, добавить постепенно оставшееся масло, лимонный сок и цедру одного лимона. Смесь постоянно растирать. Яичную смесь вылить на поверхность пирога и прогреть еще 2,5-3,5 минуты на той же мощности. Дать постоять в форме 4-5 минут, а затем выложить на решетку для полного остывания.

Хороший сахар - без примесей

Добившиеся рекордных урожаев на своих 6 сотках, дачники приступают к превращению клубники и смородины в ароматное варенье. Рыночная экономика резво откликается на запросы хозяек и выбрасывает на прилавки тонны сахарного песка. Впрочем, продажа сладкого продукта происходит не только в магазинах - сахар мешками продают на оптовых складах, на пригородных базарах и даже разносят по квартирам. Однако качество этого продукта далеко не всегда соответствует ГОСТу - поступают сообщения, что при растворении в воде вместо прозрачного сиропа образуется мутноватая жидкость с осадком. Службе по борьбе с фальсификациями газеты «Известия» удалось выяснить происхождение нежелательных включений.

Сахар относится к немногим видам пищевых продуктов, состоящих из одного-единственного вещества - сахарозы, причем содержание этой сахарозы в готовом продукте по ГОСТу должно составлять не менее 99,6% по массе. Никаких примесей и осадка при растворении песка образовываться не должно.



По мнению к.х.н. Виктора Малинского, «мутный сахарный сироп с осадком может образовываться только вследствие несоблюдения технологии. На одной из стадий рафинирования применяется обработка гашеной известью, которую потом необходимо отмывать. Видимо, гашеная известь после обработки была плохо отмыта и впоследствии под действием воздуха превратилась в обычный мел».

Однако есть и другая гипотеза. Как сообщил нам Михаил Жигалов, профессор Московского государственного университета пищевых производств, «загрязниться сахар-песок может после изготовления, и обычно это происходит в двух случаях. Сахар, просыпавшийся из мешка при транспортировке или при хранении на складе, могут собрать прямо с пола обратно в мешок. Перекристаллизовывать его, конечно, никто не будет, и в такой сахар попадает всякая пыль и грязь. Другой вариант реализуется при банальном воровстве сахара из вагона с мешками. Впрочем, способ воровства довольно оригинален - в полу вагона коловоротом просверливают дырку, разрывают мешки и под отверстие подставляют ведра».

Из этого с очевидностью следует, что покупать сахар «на стороне» ни в коем случае не следует. Попавшая в сахар пыль запросто может содержать болезнетворные микроорганизмы, ядовитые вещества и т.д. По внешнему виду загрязненный песок может почти не отличаться от чистого, но ворованный сахар обычно продают дешевле, чем в магазине. Это и должно быть сигналом для покупателя. Кроме того, и в магазине лучше покупать сахар в заводской упаковке или развесной из мешка, вскрытом на глазах покупателя. На каждом мешке должен быть ярлык с указанием места производства.

Пётр ОБРАЗЦОВ.

Не всякая сгущенка из молока

Увидев, к примеру, такую привычную с детства бело-голубую баночку сгущенки, внимательно ознакомьтесь с этикеткой.

Под традиционным названием «Молоко цельное сгущенное с сахаром» (или без него) недобросовестные производители стали выпускать суррогатный продукт, изготовленный из сухого(!) молока, растительного(!) масла и т. п.

Фактически это фальсифицированный продукт, вырабатываемый по разрабатываемым и утверждаемым самим производителем техническим условиям. Многие для создания у потребителя более благоприятного восприятия нового «продукта» используют на этикетке традиционную гамму цветов и компоновку их. А это уже наказуемое деяние - использование чужой торговой марки и введение покупателя в заблуждение.

Поэтому, приобретая баночку сгущенного молока, облицованную сине-белой лентой, обратите внимание на этикетку: натуральный продукт должен иметь обязательную маркировку - ГОСТом 2903-73. А если на этикетке будет написано «ТУ... « и много-много цифр, то это не сгущенное молоко, а подделка с растительными маслами. Так что будьте бдительны.

В. ВАЛАЕВ, начальник отдела Госнадзора Северо-Осетинского ЦСМ.

© «Северная Осетия».

Миф или правда?

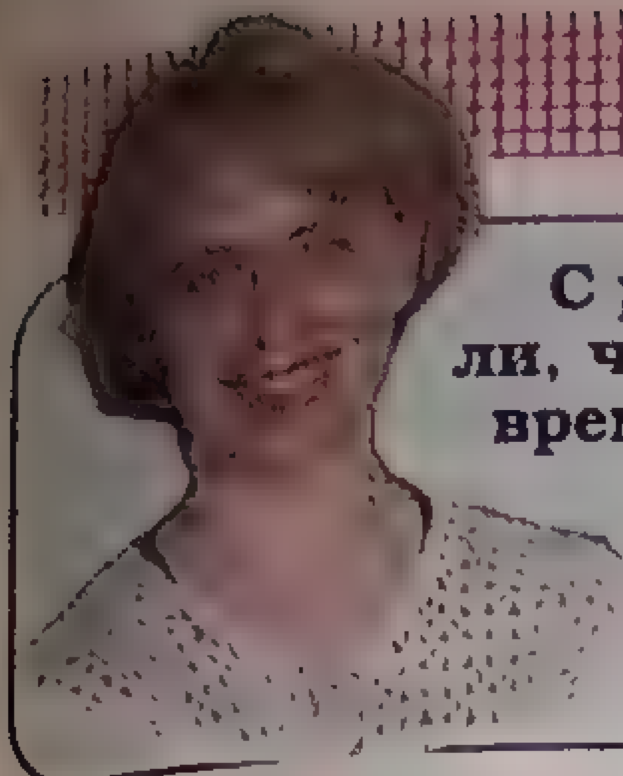
Антрекот вне подозрений

Как известно, на фермах скот лечат антибиотиками, а для стимуляции роста телятам дают гормоны. Если вас тревожит, что остатки лекарственных средств попадут в мясные продукты, а с ними к вам в желудок, откажитесь от жирных сортов колбас и от всего, что изготовлено из субпродуктов: паштетов, зельца и т.д. Дело в том, что антибиотики и гормоны накапливаются, как правило, в печени, почках и жировой ткани. Красное мясо не содержит никаких вредных веществ.

«Цветочное» масло

Считается, что хорошее сливочное масло обязательно должно быть желтоватым. На самом деле цвет масла со вкусом никак не связан. Если коровы щипали травку на пастбищах с преобладанием желтых цветов, их молоко перенимает этот цвет, вернее оттенок, который потом передается и маслу. Желтое масло традиционно кажется аппетитнее, поэтому производители обязательно подкрашивают свой продукт бета-каротином - красителем, безопасным и даже полезным для человека (бета-каротин превращается в организме в витамин А).

© «Семейный доктор».



С радостью сообщаю вам, дорогие читатели, что в нашем полку любителей веселого времяпрепровождения прибыло. Встречайте новых массовиков-затейников!
Читайте, развлекайтесь и не забывайте нам писать.

Тамада Алла.

Вот устроим супершоу - будет очень хорошо!

Здравствуй, наш любимый «Щедрый стол»!
Я работаю в библиотеке, и к каждому празднику просматриваю гору литературы, чтобы написать сценарий. Выходом из положения для меня стало появление рубрики «Развлекаем гостей». Здесь - все, что нужно. И игры необычные. Теперь благодаря вам популярность нашей библиотеки резко возросла. Спасибо. А сейчас хочу поделиться своим опытом.

Ольга ЩИРКЕВИЧ, Ленинградская обл., п.Лебяжье.



Главное - начать!

В начале вечера (при встрече гостей) каждый получает свое «имя» - на спину прикрепляется листок с надписью: «заяц», «грузовик» и т.д. (остальное подскажет фантазия). Получается, что каждый может прочитать «имя» соседа, но свое-то не знает. В этом и состоит задача. За вечер нужно обязательно узнать свое имя. Можно задавать наводящие вопросы, но отвечающий имеет право говорить только «да» или «нет». В конце вечера «подводим итоги». Тех, кто угадал, можно чем-нибудь наградить, но это на ваше усмотрение.

Необычные канапе

Для этого конкурса понадобится желе и зубочистки (по числу участников конкурса). Задача - съесть желе при помощи зубочистки. Оценивается быстрота «поедания» и чистота тарелки.

Часовых дел мастер

Выбираем из гостей самого активного. Снимаем с остальных наручные часы и раскладываем на пол в виде лабиринта. Только после этого завязываем участнику глаза. Одновременно заменяем часы на любые другие шуршащие и звенящие предметы (их следует приготовить заранее). Задача - пройти лабиринт, не раздавив часы. Естественно, человек будет идти очень осторожно. И здесь гости должны подыграть ведущему, периодически восклицая: «Обходи!», «Аккуратней!», «Ой, сломал!» и т.п. Пройдя испытание и узнав о розыгрыше, играющий, наверняка, посмеется вместе со всеми.

Рыцари есть?!

Для этого конкурса необходима подготовка, т.к. в качестве призов используются самодельные медали: «Орден кавалера», «Орден прекрасной дамы», «Рыцарский крест».

Участвуют пары. Ведущий задает ситуацию: «Вы идете в театр, и вдруг - проливной дождь. На жене новые дорогие туфли. Кругом лужи. Но (о, спасение!) между лужами есть почти сухие камни (листки, разложенные на полу на произвольном расстоянии). Необходимо быстро и бережно перенести свою половину по камушкам на «сухое место».

Ордена вручаются победителям, а вот «Рыцарский крест» тому, кто перенесет свою даму на руках.

Давай споем

Мы выбираем...

Песня из к/ф «Большая перемена»

Мы выбираем, нас выбирают.
Как это часто не совпадает...
Я за тобою следую тенью,
Я привыкаю к несовпаденью.
Я привыкаю, я тебе рада,
Ты не узнаешь, да и не надо.
Ты не узнаешь и не поможешь.
Что не сложилось - вместе не сложишь.
Счастье - такая сложная штука,
То дальнозорко, то близоруко.
Часто простое кажется вздорным,
Черное - белым, белое - черным.

Свечку задуй - яблоко жуй

Журнал «Щедрый стол» просто замечательный. Много полезных советов, особенно мне нравится рубрика «Развлекаем гостей». Хочу предложить вам свою игру.

Алена ГОФМАН, г.Барнаул.

Вызываются 2 добровольца, хорошо знакомые друг с другом. Остальные - группа поддержки. Игроки садятся с двух сторон небольшого столика, перед каждым ставится свечка, в руки дается зажигалка (или спички) и яблоко. Задание простое - кто быстрее съест свое яблоко. Но яблоко можно есть только тогда, когда горит твоя свечка. А свечку противник может задуть, и тогда игроку, прежде чем еще раз укусить яблоко, придется зажигать ее снова.

Кастрюльки, сковородки...

Кухонную посуду классифицируют по материалу, из которого она изготовлена, технологии изготовления, типу внешнего и внутреннего покрытия. Покупая посуду на кухню, прежде всего надо знать, из чего она сделана, что можно в ней готовить и как это будет на нас влиять. Учитывая недостатки разных материалов для изготовления посуды, можно избежать многих неприятностей.

В посуде из алюминия не рекомендуется варить острые и кислые блюда, тушить, жарить овощи, кипятить молоко. Уже при небольшом нагреве даже слабые кислоты и щелочи разрушают алюминий, который потом попадает нам в пищу.

Посуда из нержавеющей стали обладает очевидными преимуществами, но содержащийся в ней никель является аллергеном и может вызвать дерматоз. Не стоит использовать такую посуду слишком часто и готовить в ней острые блюда. То же самое относится и к посуде из титана.

Вполне безопасна эмалированная, керамическая, стеклянная посуда и посуда с антипригарным тефлоновым покрытием.

По технологии изготовления лучше литая посуда. Она более толстая и тяжелая, хорошо распределяет тепло, и - самое главное - стенки и дно нагреваются равномерно, а значит, отсутствует эффект «теплового шока» и еда не пригорает. В такой посуде хорошо тушить продукты.



Большую роль играет и толщина сковороды или кастрюли. Если толщина меньше 2 мм, то такая посуда не пригодна к использованию уже потому, что легко деформируется. Наиболее распространена посуда 2,5 мм. Ее можно использовать на газовых и электрических плитах, но не рекомендуется для плит со стеклокерамикой. Универсальна посуда толщиной 4-6 мм.

Обычно, выбирая кухонную утварь, мы обращаем внимание на дизайн и цвет. А хорошо было бы еще и обращать внимание на то, какое внешнее покрытие было использовано при изготовлении. Внешнее покрытие может быть из акриловой или силиконовой краски, эмали или тефлона. Акриловые краски - наиболее дешевое и недолговечное покрытие. Силиконовая краска прочнее, но при нагреве на посуде с таким покрытием могут появиться «цвета побежалости», она отмывается хуже, чем эмалированная, и довольно быстро облущивается.

Эмаль не меняет цвета при нагреве, довольно легко моется. Если посуду с таким покрытием не бросать на пол и не бить молотком, то она прослужит вам долго. Сейчас изобретен новый вид эмали - «фарфоровая» эмаль. Она более ударопрочная, низкопористая и поэтому очень износостойкая. Сейчас стали применять новые краски для внешнего покрытия на основе антипригарных материалов, которые устойчивы к грязи и очень легко моются, но не ударопрочны.

MyHouse.ru

Как бороться с копотью?

Самая частая грязь на кухне - копоть и грязежировые разводы на всех дверках. С копотью (легким налетом, похожим на пыль, но, в отличие от нее, вязкожирным) можно бороться по-разному.

С никелированных поверхностей она смывается средством для мытья посуды, например «Ферйри», «Прил» и т.п. В крайнем случае - смесью зубного порошка и нашатырного спирта.

Использовать средства, содержащие абразивные частицы, не стоит - мелкая сеть царапин навсегда испортит некогда зеркальную поверхность. В особо тяжелых случаях на помощь придет широко разрекламированный «Cif» для чистки электрических плит. Он не абразивный, но в его состав входят достаточно едкие вещества, которые легко удаляют старую грязь. Еще им превосходно оттираются все пятна на пластиковой поверхности - как кухонной мебели, так и всевозможных электроприборов, холодильника и стиральной машины. Кстати, для плит он подходит не всегда. Для застарелых или сильно пригоревших пятен он слишком деликатный.

MyHouse.ru

Считаем граммы

Сравнительная таблица веса и меры некоторых продуктов

Продукты	Стакан	Ст.ложка	Ч.ложка
Масло животное (растопленное)	245	20	5
Молоко цельное	250	20	-
Молоко сухое	120	20	5
Молоко сгущенное	-	30	12
Сметана	250	25	10
Сахарный песок	200	25	10
Соль	325	30	10
Уксус	250	15	5
Желатин (порошок)	-	15	5

Советы добрых бабушек

Как приготовить домашний кефир или простоквашу?

Для этого молоко нужно обязательно прокипятить, чтобы наверняка уничтожить вредные болезнетворные микроорганизмы. Затем остудить примерно до 35-40 градусов (чуть теплое на вкус) и на поллитровую бутылку добавить для разводки 5-6 ст.ложек оставшегося старого кефира, простокваши или сметаны. Перемешать, завернуть бутылку во что-либо для теплоизоляции, поставить в теплое место на 5-6 часов (не более, иначе перекиснет) и затем на несколько часов в холодильник для загустения. Полученный кефир (или простоквашу) можно употреблять непосредственно или готовить из него творог.

Если нет под руками старого кефира, сметаны или простокваши, то в качестве разводки можно использовать кусок черного хлеба с корочкой. Дело в том, что при приготовлении черного хлеба используются молочно-кислые бактерии. В готовом хлебе, несмотря на тепловую обработку, часть этих бактерий остается. Их немного, но достаточно, чтобы вызвать молочнокислое скисание молока для получения простокваши. Белый хлеб для этих целей не годится, так как в нем нет молочно-кислых бактерий. Перед употреблением хлеб вынимают. Полученную простоквашу (или кефир) можно использовать в качестве закваски для следующих порций.

Маленький секрет

ⓘ Кушанье, запеченное с тертым сыром, покроется золотистой корочкой, если за десять минут до готовности помазать его сладким прохладным молоком.

ⓘ Суповое мясо останется мягким и после варки, если в процессе приготовления влить в кипящую воду столовую ложку уксуса.

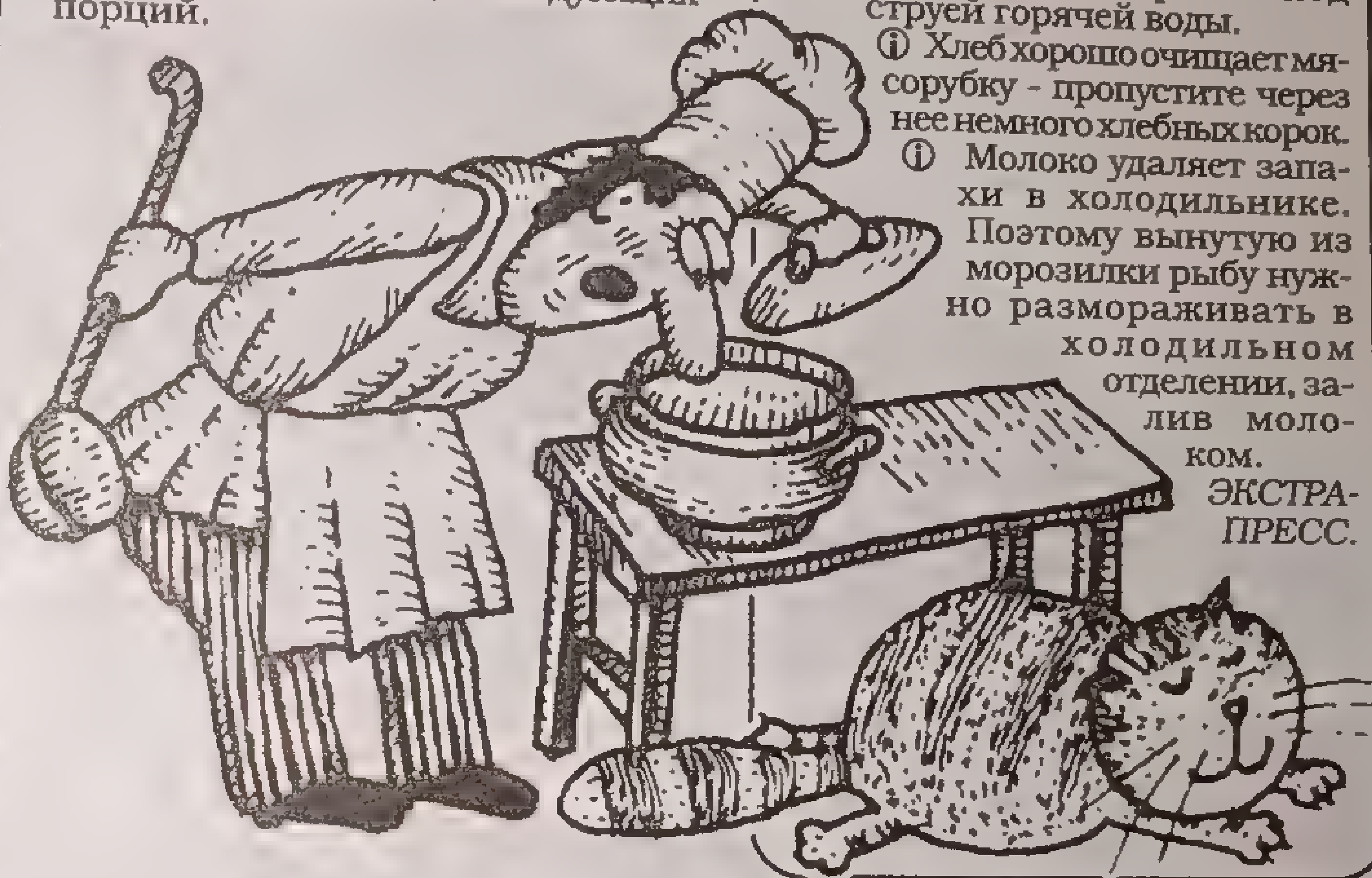
ⓘ Обжаривая колбасу, предварительно смажьте ее с двух сторон горчицей. Ломтики будут хрустящими и ароматными.

ⓘ Рыбья чешуя чистится гораздо легче, если во время чистки на короткое время окунуть рыбу в кипяток или подержать под струей горячей воды.

ⓘ Хлеб хорошо очищает мясорубку - пропустите через нее немного хлебных корок.

ⓘ Молоко удаляет запахи в холодильнике. Поэтому вынутую из морозилки рыбу нужно размораживать в холодильном отделении, залив молоком.

ЭКСТРА-ПРЕСС.



Как правильно разогреть блюдо?

Часто, разогревая какое-нибудь блюдо к обеду - пюре, жареные или тушеные овощи, бефстроганов, гуляш, рагу и др. - добавляют жир. На этом жире разогреваемое кушанье обычно дополнительно пережаривается и в результате приобретает сухость и жесткость.

Вместо жира при разогревании лучше использовать небольшое количество жидкости - бульона, горячей воды или молока, овощного отвара, в зависимости от того, какая жидкость входит в рецептуру блюда, к примеру: в картофельное пюре - 1-2 ст.ложки молока, в соус - немного бульона, на котором приготовлен соус, в тушеные овощи - овощной отвар и т.п. Для придания разогреваемому блюду лучшего вкуса можно добавить масло, но сделать это надо тогда, когда блюдо разогрелось, и тотчас после того, как оно снято с огня.

Читатель интересуется...

Экзотическая приправа

Я очень люблю тахинную халву, и вот у меня какой вопрос. Что такое - тахин? Видимо, от него у этой халвы удивительный вкус. Можно ли его приготовить в домашних условиях?

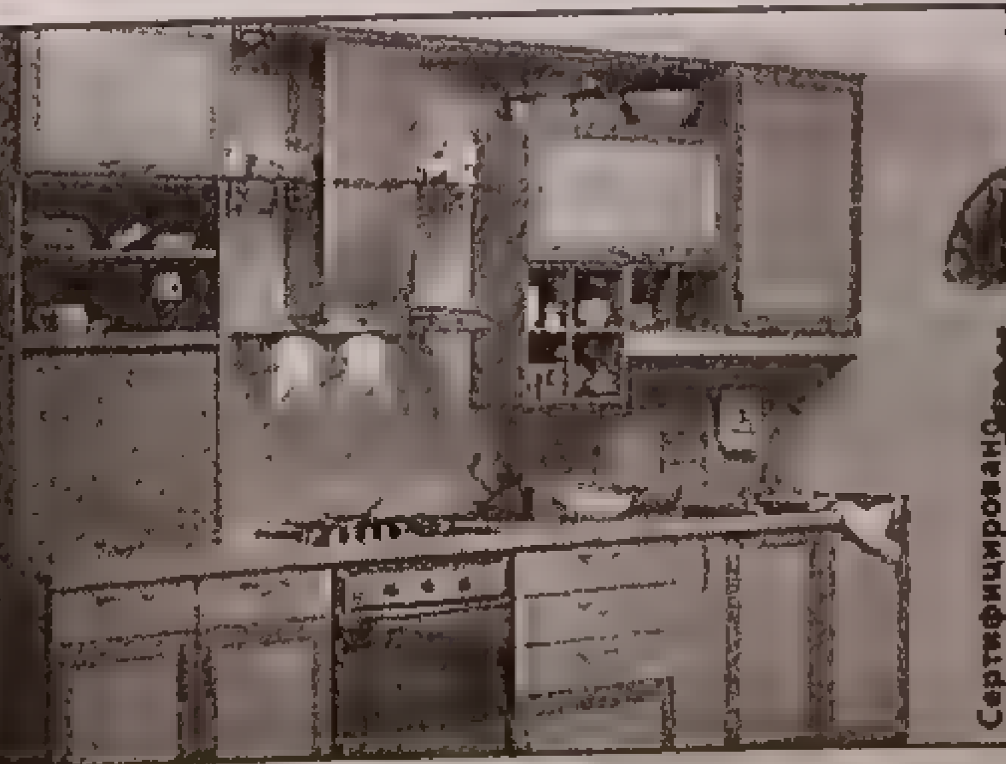
Р.РОМОДАНОВ, г. Белгород.

Тахин представляет собой пастилу, которая изготовляется из молотого кунжута. Кстати, он очень полезный: в нем много естественного белка, протеина, витаминов Е, F, это источник кальция, калия, фосфора и магния.

Тахина - национальная приправа у египтян, непременный атрибут египетской трапезы. Ее подают в начале обеда, в нее макают лепешку.

Если найдете в продаже семена белого кунжута, можно тахину приготовить самим.

Как можно мельче смолоть в кофемолке или ручной мельнице 250 г белого кунжута. Полученную пасту смешать в миксере с измельченным зубчиком чеснока, 2 ст.ложками лимонного сока, 2 ст.ложками оливкового или подсолнечного масла. Если смесь покажется слишком густой, добавить немного воды.

МЕБЕЛЬНЫЕ САЛОНЫ "КОМФОРТ"
ЛЮБАЯ МЕБЕЛЬ
по индивидуальным размерам
высокое качество исполнения
помощь дизайнера
МЕБЕЛЬ В КРЕДИТ
Нижний Новгород
Родионова, 23а, 31-78-65;
Бекетова, 13, 65-95-60;
Краснодонцев, 1, 56-46-05.
НОВЫЕ ПОСТУПЛЕНИЯ МЕБЕЛИ ДЛЯ ДОМА И ОФИСА
ведущих фирм-производителей Москвы, Польши, С.-Петербурга, Италии "Skavolini"


Во саду ли, в огороде

Поспеют ягоды - используйте их не только для еды, но и для красоты, советует журнал «Женское здоровье».

Красная смородина хороша для очищения увядающей жирной кожи лица.

Рецепт: кашица из ягод накладывается на лицо. Чтобы витамины лучше усваивались кожей, можно добавить в маску несколько капель растительного масла - желательно оливкового - или немного сметаны.

Все маски накладывают на 15-20 минут, а затем смывают теплой водой.

Черная смородина чрезвычайно богата витамином С, за счет чего хорошо отбеливает кожу и производит легкий пилинг. Маски из черной смородины делают кожу гладкой, выравнивают цвет лица.

Рецепт: в кашицу из черной смородины обладательницам сухой кожи стоит добавить 1 чайную ложку сметаны, сливок или оливкового масла. А для жирной кожи те же ингредиенты стоит вводить в меньшем объеме - на кончике ножа.

Земляника питает, увлажняет, немного отбеливает кожу. Подходит для ухода за сухой увядающей и/или пигментированной кожей.



Рецепт: 3 столовые ложки растертой земляники необходимо смешать с 1 чайной ложкой меда, таким же количеством сливок и желтком.

Неспелый крыжовник придает тонус увядающей коже, отбеливает пигментацию.

Рецепт: 3 столовые ложки растертых в кашицу ягод смешать с 1 чайной ложкой сметаны или сливок. Маску лучше использовать в течение двух месяцев, по 1-2 раза в неделю.

Яблоки улучшают тонус кожи, хорошо очищают ее. Подходят для ухода за любой кожей.

Рецепт: кашица из сырого яблока, смешанная с чайной ложкой майонеза, моментально улучшает цвет лица - возвращает румянец, делает тон кожи ровным.

При уходе за лицом нельзя забывать о шее, области декольте и руках. Да-да - любую маску стоит наносить и на тыльную сторону рук. Ведь именно кисти зачастую выдают возраст женщины.

Томаты делают кожу мягкой, эластичной, свежей, хорошо очищают ее, способствую быстрому восстановлению клеток. Отличное средство для жирной, потерявшей тонус кожи.

Рецепт: 3 столовые ложки помидорной кашицы смешать с 1 столовой ложкой творога. Для сухой кожи можно взять жирный творог, а для жирной - постный.

Морковь применяется для предупреждения раннего увядания кожи, лечения пигментации.

Рецепт: 2-3 чайные ложки измельченной на мелкой терке моркови смешивают с 1 яичным желтком и сметаной. Перед нанесением маски хорошо протереть лицо морковным соком.

Наталья СЕНЮТИНА.

Женские судьбы

Газета "Женские судьбы" - это своего рода женский клуб, где вы можете:

- услышать волнующие женские истории;
- оценить мысли и шутки выдающихся женщин;
- получить советы профессиональных психологов;
- сравнить взгляды на жизнь мужчин и женщин;
- найти пути разрешения проблем, возникающих во взаимоотношениях мам и детей.

ПРИВЫКАЙТЕ БЫТЬ СЧАСТЛИВОЙ – ЧИТАЙТЕ ГАЗЕТУ "ЖЕНСКИЕ СУДЬБЫ"!



Грузинские чабаны утерли нос шотландским ученым. Они не стали тратить время на клонирование овечек. Мудрые генацвале сразу же склонировали себе шашлык.

* * *

- Вы хотите любоваться загадочной улыбкой Моны Лизы, не посещая Лувр? Спросите у жены, куда она дела вашу зарплату!

«ЩЕДРЫЙ СТОЛ»
№7(8), июнь 2003 г.
Гл.редактор И.И.ЦАРЕВА
Макет - В.В.ГОРБУНОВ
Обложка - Л.В.ГРАКОВА
Адрес редакции:
603126, Н.Новгород, ул.Родионова, д.192, корп.1
Тел. (8312) 32-78-16
Учредитель: ООО «Слог»
Генеральный директор
К.Н.ЕМЕЛЬЯНОВ
Тел. (8312) 32-78-14
E-mail: slog@idnp.ru

Рекламное агентство
Тел.: (8312) 34-88-22, 34-91-15
Факс (8312) 34-88-22
E-mail: reclama@idnp.ru
Адрес агентства: 603126, г.Н.Новгород, ул.Родионова, д.192, корп.1
Служба продаж
Тел.: (8312) 75-98-68, 75-97-53, 75-98-67, 75-97-54
E-mail: dostavka@idnp.ru
Распространение в Республике Беларусь - ИООО «Арго-НН». **Адрес:** 220050, г.Минск, ул.Володарского, д.16, офис 408.
Тел/факс: 227-74-10

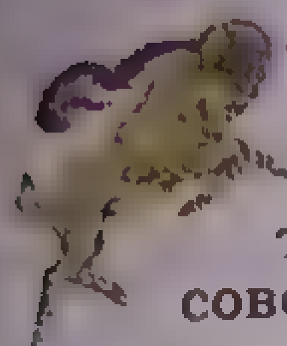
Газета зарегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций 27.03.2003 г.
Регистрационное свидетельство ПИ № 77-14947
Подписано к печати 4.06.2003 г.

Типография «Нижегородский печатник»
Адрес: Н.Новгород, ул.Гордеевская, 7

Тираж 126 747 Заказ 2922
Цена договорная

Гороскоп для гурманов

ОВЕН (21.03-20.04)



В самый жаркий месяц лета увлекающаяся натура Овна проявит себя во всей красе, подталкивая его порой на совершенно авантюрные поступки. Так что исключите на этот месяц из меню все алкогольные напитки, способные ударить в голову. Разве что иногда «пивка для рывка». На закуску подойдет сочное мясо с острым перцем, тмином и чесноком и гарниром из овощной смеси - моркови, репчатого лука, сладкого перца, редиски.

ТЕЛЕЦ (21.04-20.05)



В июле представители вашего знака переживут настоящий взлет вдохновения, увидев в новом, более романтическом свете самые обыденные предметы. Например, захотят приготовить необыкновенное блюдо из обыкновенной тыквы. И всего только надо отварить небольшую тыкву (без кожицы) до мягкости, протереть через сито, добавить сахар, сливочное масло, немного корицы и яичные желтки. Полученную массу выложить в форму, сверху залить взбитыми белками и на полчаса поставить в не слишком горячую духовку.

БЛИЗНЕЦЫ (21.05-21.06)



В предстоящем месяце приготовьтесь к нервным перегрузкам. А в меню пусть вашим лозунгом сейчас станет не количество, а разнообразие. Не налегайте на сытную домашнюю пищу, пусть будет всего понемножку. Особенно вам полезны сыр, яйца, фасоль, творог, кисломолочные продукты и, конечно, питающие мозг орехи.

РАК (22.06-22.07)



Раки в свой звездный месяц должны бережно отнестись к своему здоровью. Любителям вкусненького как нельзя лучше подойдет миндальный сметанник. Слоеное бездрожжевое тесто, раскатанное тонким слоем, кладется на дно и бока формы. Середина заполняется смесью из густого варенья, толченого миндаля, разведенного молоком, и сметаны, смешанной с одним желтком и половиной чайной ложки молотой корицы. Сверху все закрыть еще одним слоем теста и выпекать на небольшом огне до готовности.

ЛЕВ (23.07-23.08)



В грядущие летние дни Лев будет прочно стоять на всех четырех лапах. Свою уверенность в себе он может подтвердить, приготовив что-нибудь замысловатое. К примеру, горбушу под лимонным соусом. Рыбу заливают маринадом из лимонного и апельсинного сока и растительного масла с добавлением кардамона и маленькой ложечки меда и оставляют на ночь в холодильнике. На следующий день обжаривают в гриле, вновь заливают горячим маринадом и подают к столу с листьями салата.

ДЕВА (24.08-23.09)



Основной лозунг Девы на этот месяц - умеренность во всем и умение концентрироваться на главном. Временно ограничьте животные жиры, заменив их растительными, сведите к минимуму крепкие алкогольные напитки. А вот виноградные вина в умеренном количестве будут для вас весьма приятны и полезны. Упор сделайте на свежую зелень, особенно укроп и сельдерей.

Июльский взлет вдохновения



ВЕСЫ (24.09-22.10)



В этот месяц вы будете настроены на духовное и физическое обновление, хотя и можете колебаться в выборе лучшего пути к своей цели. Можем вас уверить, что лимонное суфле - это самое правильное решение проблемы. Понадобятся вам 7 желтков, взбитых добела со стаканом мелкого сахара, к которым затем надо добавить цедру 2-3 лимонов, 7 взбитых белков, немного крахмала и стакан варенья. Выпекается примерно 10 минут в глубокой форме.

СКОРПИОН (23.10-22.11)



Июль - подходящий месяц, чтобы отправиться в дорогу. Если вам не светит заграничный тур, навестите кого-нибудь из старых друзей. А гостеприимным хозяевам следует знать, что сейчас Скорпиону лучше подойдут игристые, но легкие вина типа шампанского. С ними будут гармонировать морепродукты, в первую очередь моллюски. Уделите внимание приправам, найдите на столе место базилику, горчице, хрену, уксусу. И не бойтесь слез гостя!

СТРЕЛЕЦ (23.11-21.12)



Порадуйте сердце праздничным десертом, в качестве которого рекомендуем воздушный пирог. Тушенный с небольшим количеством воды до мягкости чернослив протереть через сито, добавить сахар и снова варить, пока полученная масса не загустеет. Остудить, растереть с 5-6 белками добела и, переложив в форму, поставить на холод. За час до подачи на стол сделать в застывшей массе надрезы и поставить в разогретую духовку. Когда пирог поднимется и подрумянится, подавать со сливками.

КОЗЕРОГ (22.12-20.01)



Случайная встреча на нейтральной территории может принести в вашу жизнь неожиданно сильное увлечение. Ухаживайте за предметом вашей страсти по-козерожьи обстоятельно, попытайтесь очаровать не только его сердце, но и желудок. Классическое блюдо, подходящее для этих целей, - барашек с перловкой по-деревенски. Мелко нарубленные мясо и морковь обваливаются в муке, подрумяниваются в глубокой сковороде, добавляются чеснок, перловка, нарезанные цедра и сок апельсина, розмарин и немного вина. Тушите, пока мясо не станет мягким. Готовое блюдо украсьте петрушкой и сельдереем.

ВОДОЛЕЙ (21.01-19.02)



Для улучшения цвета лица, а также настроения близкого вам человека будет очень правильным приготовить пудинг из моркови. Стакан натертой сырой морковки, не отжимая, поджарьте в 150 граммах сливочного масла до темно-желтого цвета. Добавьте стакан густых сливок, столовую ложку муки, полстакана сахара, 8 желтков и отдельно 8 взбитых белков. Все осторожно перемешайте, выложите в подходящую посуду и варите на пару до готовности.

РЫБЫ (20.02-20.03)



Налегайте на свежие фрукты, благо летом их хватает. А захочется кулинарных изысков - попробуйте наш рецепт. Вскипятите 300 г воды вместе с сахарной пудрой, цедрой апельсина и корицей. В горячий сироп положите на 2-3 минуты крупно нарезанные персики и красную смородину. Затем переложите фрукты в глубокую миску, добавьте клубнику, и дайте настояться под крышкой. Сироп в это время кипятите до загустения, после чего добавьте апельсиновый сок и остудите. Полейте фрукты сиропом и подайте на стол со сливками.

Пиво:
где правда, а где сказки

Быть любителем еще не значит быть знатоком. Несколько советов тем, кто получает удовольствие от кружки хорошего пива, но излишним самомнением не страдает и к знатокам себя не причисляет.

Для начала о манере пить пиво. Тот, кто предпочитает пить прямо из бутылки и тем более из банки, лишает себя удовольствия пробовать пиво: для этого нужны стаканы или кружки. Их безукоризненная чистота имеет особое значение. **Пенистая шапка налитого в стакан пива должна иметь толщину в 2-3 см.** Если шапка не образовалась или быстро осела, значит, стакан не был чист или же был вымыт с добавкой моющих средств. Ни того, ни другого пиво не выдерживает.

В приличных барах стаканы моют в моечных машинах без всяких добавок порошков и никогда не вытирают их полотенцами, а сушат воздухом. **Мокрый стакан для пива также не годится.** Тонкие ценители пьют светлое пиво из высоких узких стаканов, сужающихся кверху, что дает полностью почувствовать его аромат.

Более тяжелое темное пиво требует стакана широкого в его верхней части: нос ощущает крепкий запах жареных зерен. **Выходящие из пива пузырьки должны быть очень мелкими**, большие пузыри - признак его искусственного газирования. Светлое пиво имеет при просмотре стакана на свет золотистый оттенок, темное на свет кажется почти черным с рубиновым оттенком.

Пиво из бочек предпочтительнее бутылочного пива, в нем, как правило, нет искусственных консервантов. В свою очередь бутылочное пиво имеет небольшое преимущество перед баночным; при достаточно длительном хранении пиво из банки может приобрести металлический привкус, другой разницы между ними нет.

Приобретая пиво в магазине, берите то, которое хранится в картонной коробке, а бутылки выбирайте коричневые. **Дневной свет - злейший враг пива**, светло-зеленые и тем более полностью прозрачные бутылки ухудшают его качество.

Случается, что фирма рекламирует отсутствие после употребления ее пива привкуса во рту. Это шарлатанство для непосвященных. Пиво, не оставляющее привкуса, следует отправить назад в магазин, ибо **остающийся после его питья привкус - неотъемлемая часть настоящего пива.**

Наконец, самый распространенный миф: вкус пива зависит в первую очередь от качества местной воды, и что одни и те же сорта пива в разных местах будут отличаться одно от другого. Такое утверждение имело под собой основание лет сто назад.

Современные пивоваренные заводы строго выдерживают рецептуру подготовки воды, изменяя ее минеральные компоненты. К примеру, пиво всемирно известной голландской фирмы "Хейнекен", филиалы которой располагаются в десятках стран мира, везде имеет одинаковый вкус, независимо от места его изготовления. Кстати, в Амстердаме гигантский пивоваренный завод "Хейнекен" имеет собственный автономный от городского водопровод.



ЭКСТРА-ПРЕСС.

ЩЕДРЫЙ СТОЛ

№9 (10)
август 2003г.

ДЛЯ ТЕХ, КТО ЛЮБИТ И САМ ПОЕСТЬ, И ДРУГИХ УГОСТИТЬ



Грибные лакомства к столу и впрок

стр. 4-5

А ТАКЖЕ:

Рецепты на скорую руку
Стр. 1

Конкурс домашних заготовок
Стр. 6-9

Отдых на природе. Играем!
Стр. 13

Конкурс для запасливых и занятых хозяек

Друзья, в сегодняшнем номере мы продолжаем знакомить вас с рецептами, присланными на конкурс «Вкусные истории наших читателей». Коротко повторим условия II тура, который продлится по сентябрь включительно.

У каждого из вас наверняка есть во-первых, фирменные рецепты домашнего консервирования, во-вторых, набор любимых блюд быстрого приготовления. Вот этими-то рецептами мы и предлагаем вам поделиться.

Итак, в конкурсе три номинации:

1. Соленья, маринады, салаты.

2. Варенье, компоты, джемы.

3. Рецепт на скорую руку.

Победители получат денежные призы - 250, 200 и 150 рублей за I, II и III места соответственно в каждой номинации.

Постарайтесь уложиться в срок, ведь «дорога ложка к обеду», а вовремя прочитанный рецепт - к началу массовых заготовок.

Приходится учитывать и то, что процесс подготовки каждого номера в печать довольно длительный, и потому хотелось бы получить ваши письма заблаговременно.

Спасибо всем авторам сегодняшнего номера, нашим запасливым и занятым хозяюшкам.

Их рецепты читайте на 1, 6-7, 8-9-й страницах.

Дорогая редакция! Соленьями я не увлекаюсь, т.к. некому их есть, а вот салаты - мой «конек». Посылаю вам свои опробованные рецепты фруктово-овощных салатов. Я очень люблю возиться с салатами, заправлять их майонезом, подсолнечным маслом, а также сметаной. Продукты, из которых они приготовлены, все в продаже есть.

С уважением к вам
В.П.КУЗНЕЦОВА, г.Иваново.

Сладкий салат

1 длинный огурец
1-2 спелые сочные груши
1 столовая ложка изюма
1 столовая ложка измельченных орехов
лимонный сок, сахар, сметана или сливки

Огурец и груши очистить от кожицы, нарезать кубиками, сбрызнуть лимонным соком. Добавить промытый изюм, орехи, сахар. Заправить сметаной или сливками.

Яблочный салат с яйцом и бананами

300 г яблок
200 г помидоров
2 яйца
4 банана
50 г тертого твердого сыра
немного красного молотого перца
лимонный сок, сахар, соль по вкусу

С помидоров снять кожицу, предварительно ошпарив кипятком. Яйца сварить вкрутую. Яблоки и бананы вымыть, очистить. Все нарезать ломтиками и смешать. Добавить соль по вкусу, лимонный сок, сахар и немного красного молотого перца. Салат уложить в салатницу и посыпать тертым сыром.



Салат «Праздничный»

200 г салата
1 апельсин
2 яйца, сваренных вкрутую
150 г сметаны
лимонный сок, перец, соль по вкусу.

Салат вымыть, измельчить, апельсин нарезать кубиками, яйца, сваренные вкрутую, - кружочками. Салат посолить, поперчить, перемешать, выложить в салатницу и залить сметаной.

Салат из винограда и сыра

0,5 кг винограда
125 г сыра
125 г вареной ветчины
100 г яблок
3 ст.ложки майонеза, 125 г йогурта или кислого молока
10 мл лимонного сока
120 г рубленого миндаля, перец, соль по вкусу

Сыр, ветчину и яблоки нарезать мелкими кубиками. Добавить разрезанные вдоль ягоды винограда и полить соусом, приготовленным из майонеза, йогурта, соли и перца. Все хорошо перемешать и посыпать рубленным миндалем.



Рецепт Зои Астанович

Сейчас разгар лета, ягодная пора, а почему бы не порадовать своих родных вот таким оригинальным тортиком. Просто и вкусно!

«Ягодка»

Майонез - 300 г
2 стакана сахара
100 г сметаны
1/2 ч. ложки соды
1,5 стакана муки
3 яйца
1 чайная ложка масла сливочного

3 желтка растереть со стаканом сахара, добавить остальные компоненты. В глубокую форму, смазанную маслом, выложить тесто, выпечь в хорошо разогретой духовке. Дать коржу немножко остыть, ягоды малины или клубники промыть, засыпать верх коржа (чем больше, тем вкуснее), затем белки яиц взбить с сахаром и залить сверху ягоды, допечь в духовом шкафу до золотистого цвета.

г.Новотроицк Оренбургской области.

Рецепт В.К.Засориной

Пирог «Манник»

1 стакан манки
1 стакан сахара
1 стакан кефира или кислое молоко
2 яйца
0,5 чайной ложки соды (гашенной в уксусе)

Ягоды (какая есть), орехи или горсть изюма. Все хорошо перемешать и печь 30 минут, предварительно смазав сковородку. Быстро и очень вкусно!

г.Оренбург.

Рецепты Светланы Морозовой

Субботнее утро. Закончилась трудовая неделя, все домашние выспались и неторопливо собираются на кухне в предвкушении аппетитного завтрака. Что делать хозяйке, которая забыла или не успела пополнить запас продуктов на выходные? Без паники! Распахните холодильник и выгребайте все, что недоели за неделю.

Сырные шницели

Твердый сыр, пусть даже подсохший, нарежьте толстыми ломтиками, обмакните каждый в льезоне (кто забыл, это - взбитое яйцо с молоком или водой) и обваляйте в панировочных сухарях. Обжарьте с двух сторон до золотистой корочки. Вкусно, быстро и сытно!

Фантазия на тему хачапури

Вам понадобится: остатки творога, сыра, брынзы и кефира. В глубокой миске разомните творог, на крупной терке потрите брынзу и сыр, влейте кефир, добавьте сырое яйцо, на кончике чайной ложки соды и муки, столько, чтобы тесто было довольно густое, как на оладьи. Жарьте на любом жире, с двух сторон. Получаются чуть солоноватые, аппетитные и сытные лепешки.

Пирог «Быстро»

Готовим тесто консистенции густой сметаны - 1 стакан муки, 1 стакан сметаны, 3 яйца, 250 г майонеза, 1/2 чайной ложки соды, погашенной уксусом, соль по вкусу.

Половину теста вылить на сковороду, выложить начинку (любую - хоть сосиски, обжаренные с луком), залить второй половиной теста и запечь в духовке. Если начинка сладкая, тогда в тесто добавьте сахар по вкусу.

Приятного аппетита!

Рецепты Нины Старцевой

Летний суп с зеленым горошком

Варится очень быстро, удобно летом, когда не хватает времени.

Делаем поджарку: лук + морковь. В кипящий бульон добавляем куриный кубик. Кладем картофель кубиками, снимаем пену, кладем поджарку и в конце банку консервированного горошка, варим еще 3-5 минут - и суп готов. Можно тот же вариант но с курицей. Получится немного дольше.

Слоеная каша

Очень хорошо готовить в пост, и не только, но со сметаной. Продукты кладутся слоями (немного хлопотно, но эффект потрясающий). Твердые овощи трем, мягкие режем.

1) Свекла, 2) пшено, 3) морковь, 4) рис, 5) помидор, 6) греча, 7) перец, 8) перловка, 9) лук, 10) овсяные хлопья. Можно что-то заменять тыквой, кабачком, другими крупами. Заливаем горячей подсоленной водой, варим 15-10 минут. Настоять в тепле еще 15-20 минут и выложить на тарелку, перевернув кастрюлю вверх дном. Помазать сливочным маслом, сметаной или растительным маслом.

Вы такого еще не пробовали!

п.Запрудное, Нижегородская обл.



Рецепты Любови Глуховой

Помидоры, запеченные с яйцом

Срезать у помидоров верхнюю часть с плодоножкой, удалить часть мякоти и уложить на противень, смазанный маслом. Внутренность помидоров посолить, поперчить и взбить по 1 яйцу. Снова посолить, поперчить, сбрызнуть маслом и запекать в духовке. Сверху яйца можно посыпать тертым сыром перед выпечкой.

Перед подачей посыпать рубленым укропом.

Паровая запеканка «Быстро и вкусно»

Порционную чашечку внутри смазать маслом, обсыпать тертым сыром, положить нарезанную кусочками колбасу, сосиски или ветчину, вбить 1 яйцо, снова положить кусочки колбасы и посыпать тертым сыром. Поставить на водяную баню на 12 мин. (чтобы сыр расплавился). Солить по вкусу.

г.Нефтекамск. Башкортостан.

Рецепт О.В.Барановой

Суп «Кудрявый»

Его можно приготовить постный, а можно на любом мясном бульоне.

Количество продуктов произвольное. Порезать соломкой картофель и положить в кипящую воду или бульон. Разбить яйца в чашку и взбить вилкой. Когда картофель закипит, добавить тонкой струйкой взбитые яйца, постоянно мешая суп. Суп посолить по вкусу, добавить лавровый лист и поджаренный на сливочном масле репчатый лук. Суп готов!

г.Саратов.

14(1) августа начинается Успенский пост. Он предваряет последний двунадесятый праздник церковного года - Успение Пресвятой Богородицы, приходящийся на 28 августа. Успенский пост длится всего две недели, но по строгости воздержания приравнивается к Великому. В течение этого поста полагается вкушать только растительную пищу, причем без постного масла. Растительное масло разрешается употреблять только в субботу и воскресенье. Несмотря на это, Успенский пост является самым обильным поспевшими овощами и фруктами, а потому приятным и легким. Отсюда и поговорка - «Петровка - голодовка, Спасовка - лакомка».

Ласковое название Успенский пост получил за то, что на него приходятся три радостные праздника - медовый, яблочный и ореховый Спасы - в честь Всемилостивого Спаса Иисуса Христа. С каждым из них связано благословение продуктов питания нового урожая.

Медовый Спас (14 августа)

На основе меда в русской кухне приготовлялось множество сладких блюд - медовые пряники и коврижки, блины и каша с медом, на меду варились варенье из ягод, и даже репы и редьки. Любимы были напитки из меда, сбитни и особенно хмельные меды.

Пампушки с медом

100 г мака
500 г белого хлеба
100 г меда

Мак отварить, воду слить, выложить в глубокое огнеупорное блюдо или сковороду. С белого хлеба снять корочки, нарезать их кусочками, обдать кипятком, перемешать с маком, полить медом. Поставить на 10 мин. в горячую духовку.

Народный сбитень

1 кг меда
20 г хмеля
пряности по вкусу
4 литра воды

Растворить мед в кипятке, добавить хмель и пряности и кипятить 2 часа. Затем профильтровать и охладить.

Пряники медовые постные

500 г ржаной муки
1 стол. ложка пряностей (корицы, гвоздики, кардамона, имбиря)
0,5 л меда
2 стол. ложки водки
2 стол. ложки крахмала
оливковое масло

Ржаную муку и пряности смешать. Вскипятить мед, всыпать муку и энергично размешивать, пока тесто не побелеет. Влить водку и вымешать до гладкости, положить тесто в холодильник на несколько часов. Затем тесто раскатать, подсыпать крахмал, вырезать пряники любой формы, выложить на смазанный маслом противень, испечь в духовке на среднем жару до готовности.

Тыква с орехами

500 г тыквы
100 г очищенных орехов
1 лимон
мед

Тыкву очистить, натереть на терке стружкой. С лимона на терке стереть цедру, выжать из нее сок. Орехи мелко порубить или размолоть в кофемолке. Все смешать, добавить мед.

Знаете ли вы...

Откуда пошло выражение «медовый месяц»



В древности существовал обычай, в соответствии с которым специально для вступающих в брак варилась слабоалкогольная медовуха. Молодые пили ее на свадебном пиру и 30 дней после него. Никаких других крепких напитков пить молодоженам не разрешалось. Отсюда и пошло выражение «медовый месяц».

Яблочный Спас (19 августа)

Яблочные лепешки

Нарезать 10 штук антоновских яблок, потомить их в кастрюле, пока яблоки не станут мягкими. Протереть через сито. Добавить 200 г сахара, положить нарезанную тоненькими кусочками цедру и снова поставить на медленный огонь. Помешивать до тех пор, пока смесь не будет отставать от кастрюльки. Выложить на противень толщиной в половину пальца, поровнее. Остудить и нарезать на ломтики.

Солнечный десерт

1 кг тыквы
250 г чернослива
250 г изюма
2 крупных яблока
2 стол. ложки сахара

Очистите тыкву от корки и семечек. Нарежьте ее мелкими кубиками, также нарежьте яблоки и чернослив без косточек. В глубокую сковородку выложите слои тыквы, перемежая их черносливом, яблоками, изюмом. Последний слой - тыквенный - посыпьте сахаром. Залейте все стаканом воды и поставьте тушиться на 20-30 мин. в нежаркую духовку. Когда остынет, выложите, перевернув, на блюдо.

Яблоки с начинкой

4 яблока
2 стол. ложки изюма
1 стол. ложка ядер орехов
щепотка ванилина
4 стол. ложки сахара

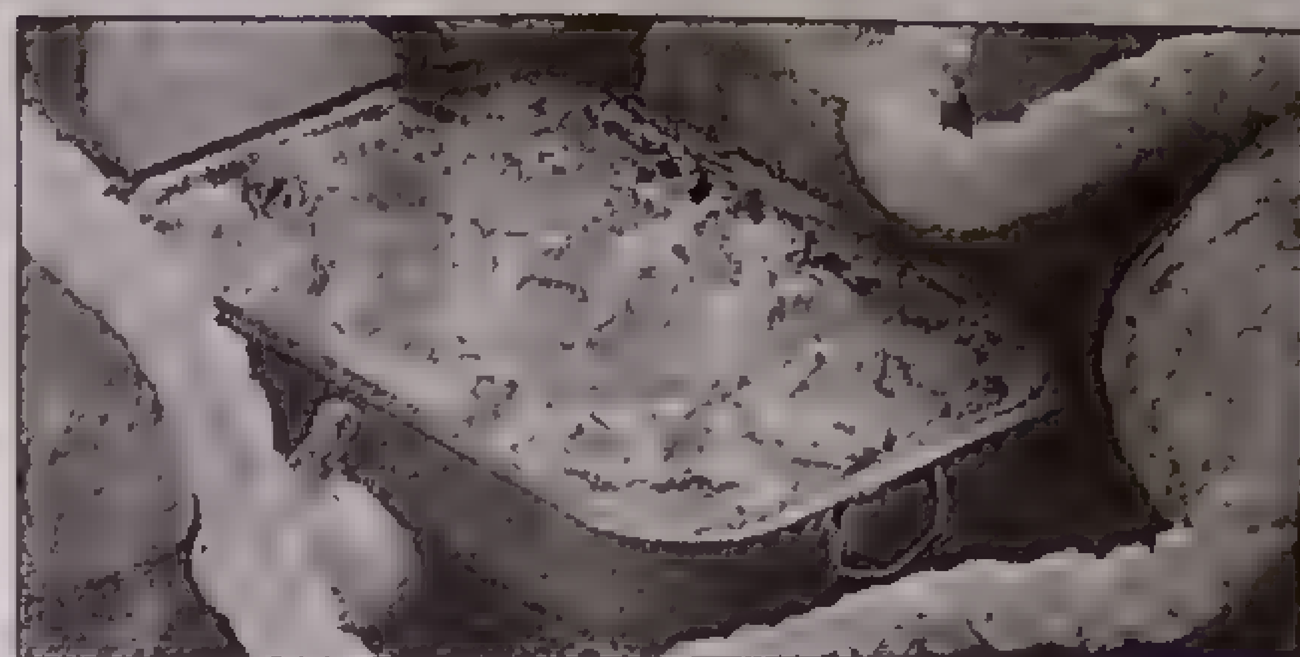
Вынуть сердцевину у яблок, опустить их в кипящую воду, добавить сахар, ванилин и варить на слабом огне, не допуская разваривания. Вынуть шумовкой, дать остыть, серединки заполнить промытым ошпаренным изюмом и толчеными орехами. Десерт готов!

Гусь, жаренный с яблоками

Гусь - 1 шт.
изюм без косточек - 4 ст. ложки
яблоки средних размеров (лучше антоновка) - 15-20 шт.
сахар - 1 ст. ложка
зелень петрушки
маслины - 10 шт.
соль по вкусу

Тушку гуся снаружи и изнутри натереть солью. Приготовить смесь для фаршировки гуся: очищенные от кожицы и семечек четвертинки яблок смешать с предварительно замоченным изюмом и сахаром. Полученной смесью нафаршировать гуся и прорезь зашить нитками. Гуся уложить на противень спинкой вниз, добавить полстакана воды и поставить в духовку. Когда гусь подрумянится, перевернуть его спинкой кверху. Огонь убавить и поливать образующимся на противне жиром через каждые 5-10 минут. Гусь готовится около 3 часов. За полчаса до готовности обложить гуся оставшимися целыми яблоками, полить их жиром и запечь. Из готового гуся удалить нитки и вынуть фарш. Фарш выложить на блюдо, украсить зеленью, сверху разместить гуся, вокруг уложить печеные яблоки, в серединку которых вставить маслины.

Баклажанный «пирог»



5-6 небольших баклажанов
1 кг мясного фарша
2-3 луковицы
50 г сыра
2 стакана томатного сока с мякотью
3/4 стакана молока
3 яйца
соль
перец, укроп, петрушка

Баклажаны разрежьте вдоль на 4 части. Обжарьте на растительном масле. В глубокую сковороду уложите обжаренные баклажаны корочкой вниз. Между ними положите кусочки сливочного масла. Сверху - мясной фарш, который предварительно нужно посолить и поперчить, добавить мелко порезанную зелень. Сверху положите жареный лук и залейте томатным соком. Последний слой - снова баклажаны, но уже корочкой вверх.

В молоко вбейте яйца, добавьте натертый на крупной терке сыр и этой смесью залейте баклажаны. Запекайте в духовке 40-50 минут. Перед подачей посыпьте зеленью.

Свинина с фасолью

300-400 г свинины
стакан фасоли
0,5 стакана сметаны
0,5 стакана томата-пюре
1 ст.ложка муки
3 луковицы
3 моркови
1/4 стакана бульона
соль, перец, лавровый лист

Свинину нарежьте мелкими кубиками, посолите, обсыпьте пшеничной мукой и обжарьте до румяного цвета. Замоченную фасоль отварите до полуготовности в подсоленной воде. Лук, морковь мелко порежьте, смешайте с лавровым листом, перцем, солью. Кастрюлю смажьте растопленным сливочным маслом. На дно положите половину морковно-луковой смеси, затем поджаренную свинину, фасоль и оставшуюся часть овощей. Все залейте бульоном и тушите 25 минут, после чего залейте томатно-сметанной смесью и поставьте в духовку на 20 минут.

Маленький секрет

Телятина или говядина получатся при обжаривании или запекании сочными и нежными, если выдержать их в маринаде в течение 7-8 часов.

Для маринада взять 2 части сухого вина, 2 части воды, 1 часть лимонного сока или уксуса, 1 столовую ложку растительного масла, положить в смесь нарезанную ломтиками головку репчатого лука, лавровый лист, корень петрушки, черный молотый и душистый перец, нарезанную морковь, кусочек сельдерея.



Гуляш из квашеной капусты

0,5 кг квашеной капусты
0,5 кг говядины
1 луковица
2 ст.ложки жира
0,5 стакана риса
0,5 стакана сметаны
1 зубчик чеснока, соль, перец, тмин

Мясо порежьте на кусочки по 30-40 г, обжарьте его в разогретом жиру. Добавьте нарезанный кубиками лук, приправьте перцем и тмином. Когда лук слегка зарумянится, подлейте немного воды, закройте крышкой и тушите мясо до полуготовности. Затем положите капусту и варите, периодически подливая воду до тех пор, пока капуста не станет мягкой. Тогда засыпьте промытый рис, все перемешайте, досолите и доведите блюдо до готовности. Перед подачей заправьте растертым чесноком и сметаной.

Телятина с вишней

В куске телятины (300 г) сделать глубокие проколы ножом и нашпиговать 100 г вишен без косточек, посолить. Положить мясо в разогретый сотейник, полить 3 чайн. ложками растопленного сливочного масла, посыпать корицей и обжарить в духовке до полуготовности. Затем влить 30 г вишневого сока, бульон, добавить 2 чайн. ложки пассерованной муки и тушить до готовности.

Сушка

Сушка - лучший и наиболее простой способ заготовки грибов. Сушат главным образом белые грибы, но можно сушить также березовики, осиновики, опенки, шампиньоны.

У белых отрезают часть ножки так, чтобы у шляпки осталось 1,5-2 см ножки. Остальную часть ножки разрезают на части длиной в 2-3 см и сушат отдельно. У всех прочих грибов лучше сушить только шляпки.

Следует помнить: сушить грибы при температуре выше 75 градусов нельзя, так как они могут подгореть, утратить свой цвет, вкус, аромат. В сухой солнечный день грибы можно досушивать на солнце.

Сушка в духовке.

1. На противни расстилают чистые листы бумаги, на бумагу кладут тонкие деревянные пластинки на расстоянии 2-3 см одна от другой, а на них - грибы в один слой шляпками вниз, потом противни с грибами задвигают в духовой шкаф.

2. На приготовленные с заостренными концами деревянные спицы, длина которых равна ширине духовки, нанизывают грибы, затем эти спицы концами кладут на горизонтальные ребра боковых стенок духового шкафа. Сушат при температуре 40-45°.

Во время сушки грибов дверцу духового шкафа держат немного приоткрытой, с тем чтобы к грибам был приток свежего воздуха.

Сушка над горячей плитой. Сушить грибы над горячей плитой и у горячей стенки русской и голландской печи можно, если печь или духовой шкаф заняты, или же когда надо грибы слегка подсушить при слабой температуре. Сушить грибы над зажженными горелками газовой плиты вредно, так как частицы газовой сажи, а иногда и продукты неполного сгорания газа оседают на грибы, отчего грибы засоряются и утрачивают свой цвет, аромат и даже качество.

Грибы считаются сухими, когда они слегка гнутся и легко ломаются, но не крошатся.

Хранить сушеные грибы можно в плотно закрытом сосуде или нанизанными на нитку в сухом проветриваемом помещении.

Соление

Солить можно все пригодные к употреблению грибы. Правда, трубчатые грибы при засоле становятся дряблыми, непривлекательными на вид.

При горячем способе приготовленные грибы укладывают в эмалированную кастрюлю, заливают слегка подсоленной водой и ставят на огонь, не мешая их до момента закипания. Когда вода закипит, грибы осторожно помешивают и снимают пену. Затем их проваривают (бланшируют) - сыроежки, волнушки, зеленушки, гладыш, серушки, а также трубчатые: белые, березовики, осиновики, маслята и другие - в течение 6-8 минут; все грузди и подгруздки кипятят 10-12 минут; лисички, опенок, горькушку, свинушку тонкую, валуй и скрипицу - 20-30 минут.

После того как грибы будут проварены, их откидывают на решето или дуршлаг, дают воде стечь, затем укладывают вниз шляпками слоями толщиной 5-6 см в чистую бочку, кадочку или эмалированную кастрюлю, пересыпая каждый слой солью из расчета 25- 30 г соли на 1 кг грибов. На дно посуды и сверху грибов кладут пряности: листья смородины, лавровый лист, укроп, чеснок, гвоздику и другие, прикрывают грибы чистой тканью, кладут деревянный кружок, а на него груз (гнет). Грибы, содержащие млечный сок, после отваривания нужно промыть холодной водой.



При холодном способе засола все грузди, содержащие горький млечный сок, а также другие грибы, имеющие едкий вкус, предварительно вымачивают в холодной подсоленной воде в течение 2-3 суток, меняя воду не реже трех раз в сутки. От вымачивания едкий вкус грибов уменьшается, но окончательно он исчезает только через 30-45 суток после засола. После этого грибы пригодны к употреблению. Вымоченные грибы промывают в свежей холодной воде, затем откидывают на решето или дуршлаг, дают воде стечь, после чего солят так же, как и при горячем способе, но соль употребляют из расчета 30-40 г на 1 кг грибов.

Соленые грибы хранят при температуре от 0 до 6 градусов тепла.

Маринование

Для маринования пригодны трубчатые грибы: белый, березовик, осиновик, маслята, моховик и козляк, а также пластинчатые: рыжики, лисички, опята.

Березовики, осиновики, моховики и козляки перед варкой нужно обдать (залить) кипятком, выдержать в этой воде 8-10 минут, после чего промыть холодной водой, а затем уж варить. Это делается для того, чтобы предохранить маринад от почернения.

Лисички вначале отваривают в слегка подсоленной воде в течение 15-20 минут, потом откидывают на решето или дуршлаг и промывают. После этого их отваривают второй раз в воде с уксусом, добавляя в воду соль.



Первый способ. В эмалированной кастрюле приготовить раствор из расчета: на 1 килограмм грибов-полстакана (125 граммов) воды, полстакана 8%-ного уксуса (только не уксусной эссенции), столовую ложку соли. В этот раствор уложить грибы и поставить

С лукошком по грибы

Рецепты Виктора Крылова

Давно мы с вами не лакомились грибным супом, свежей жаренкой из крепких, душистых молоденьких грибков... Давайте-ка возьмем лукошко, да отправимся в лес по грибы. А как принесли корзину домой, да вывалили на стол гору аппетитных грибов, уж отдыхать некогда.

Грибной рассольник

В кастрюлю кладете ложку растительного масла и мелко нарезанный лук. Очищенные и нарезанные грибы, лучше всего, конечно, белые, слегка обжарить, залить кипятком, накрыть крышкой и варить до готовности. Отдельно варим коренья с морковкой, перловку, мелко режем соленый огурец, все это складываем в кастрюлю с грибами. Осталось прокипятить, посыпать рубленой зеленью.

На 500 г грибов - 6-7 столовых ложек перловой крупы, 3 луковицы и столько же соленых огурцов.

Пельмени с грибами

Свежие грибы отварите до полуготовности, обжарьте на сковороде и пропустите через мясорубку. Отдельно поджарьте порезанный лук до золотистого цвета, положите в грибной фарш, добавьте соли, перца, еще немного обжарьте все вместе. Пока остывает фарш, приготовьте тесто, как обычно для пельменей (на четверть стакана воды или молока - одно яйцо, соль, муки, чтобы тесто было плотным, крутым).

Раскатав тесто, лепите пельмени как обычно. Варите в подсоленной кипящей воде, подайте со сметаной или с грибной подливкой. Пельмени можно приготовить и с сухими грибами, только надо будет их с вечера замочить в холодной воде.

Котлеты

Их тоже можно сделать из свежих грибов без всякого мяса. Варим очищенные свежие грибы в подсоленной воде, смешиваем со сваренным отдельно и промытым рисом, добавляем обжаренный на масле репчатый лук, соль, перец, немного бульона или овощного отвара для сочности, муки для связки. Все пропускаем через мясорубку, делаем котлеты, обваливаем их в сухарях или муке, жарим на масле.

На 500 г свежих грибов - стакан риса, около стакана муки, луковицу, соль, перец - по вкусу. Когда будете готовить обед из грибов, режьте их помельче, в том числе и для супа: во всех блюдах грибы тем вкуснее, чем мельче кусочки.

Приятного аппетита!

Ленинградская обл., г.Сосновый Бор.

Миф или правда?

Насекомые и грибы

Правда ли, что насекомые не едят ядовитых грибов?

Нет, неправда. Личинки насекомых и червяки «потчуются» любыми грибами.

Вообще много забавного можно услышать и даже прочитать о грибах. Например, о таком способе «распознания» ядовитых грибов. Рекомендуется опустить в кастрюлю с водой, в которой находятся грибы, серебряную ложку. Если она почернеет, то в кастрюле есть ядовитый гриб. Чушь. Серебро тускнеет под влиянием аминокислот, содержащихся в любых грибах. Даже в белых.



кастрюлю на сильный огонь. Когда грибы закипят, убавить огонь и варить, осторожно помешивая, снимая шумовкой пену. Как только пена перестанет образовываться, всыпать в кастрюлю 1 чайную ложку сахарного песку, положить 4-5 горошин душистого перца, по 2 штуки корицы, гвоздики, лаврового листа и - для сохранения окраски грибов - лимонной кислоты на кончике ножа. Расчет дан на 1 килограмм грибов.

Когда грибы остынут, надо разложить их вместе с маринадом в подготовленные чистые стеклянные банки.

Второй способ. Подготовленные грибы опускают в слегка подсоленную холодную или кипящую воду, налитую в эмалированную кастрюлю, и варят их до готовности. За 10-15 минут до окончания варки в отдельной небольшой кастрюле готовят воду для маринада в зависимости от количества грибов так, чтобы готового маринада было примерно по 100 граммов на пол-литровую или по 200 граммов на литровую банку грибов. На 1 литр воды всыпают 1,5 столовой ложки соли и 1 столовую ложку сахарного песку, кладут 5-6 горошин душистого перца и по 3 штуки лаврового листа, гвоздики и корицы. Все это кипятят 10-15 минут, затем снимают с огня, вливают туда 1 чайную ложку 80%-ной уксусной эссенции, и маринад готов. После этого отваренные грибы раскладывают в банки и заливают маринадом.

Чтобы предохранить маринованные грибы от плесени, следует залить их растительным маслом, а банки плотно закрыть пергаментом и завязать.

Маринованные грибы надо хранить в сухом темном помещении при температуре 1-10 градусов. Употреблять их можно спустя 10-15 суток после изготовления.

Грибная окрошка «Боровик»

1,5 л хлебного кваса
800 г белых грибов
150 г картофеля
80 г моркови
100 г зеленого лука
100 г свежих огурцов
100 г сметаны
2 яйца
8 г горчицы, соль, сахар, укроп

Грибы порежьте (не очень мелко), обжарьте в сливочном масле и остудите. Огурцы нарежьте мелкими кубиками, зеленый лук нашинкуйте. Морковь и картофель отварите в кожице, охладите, очистите и порежьте так же, как и огурцы. Все смешайте, залейте охлажденным квасом. Заправьте сметаной, горчицей и украсьте яйцами, порезанными кружочками.

Рецепты Светланы Кузьминой

Капуста маринованная

Эту капусту кушают с удовольствием все знакомые, и все просят рецепт. Готовится она очень просто и быстро. Приготовьте 1,5 кг капусты, 2 моркови средней величины, 1 стакан растительного масла, полстакана столового уксуса (лучше яблочного), 2 стакана воды, 2 ст.ложки сахарного песка, 1 ст.ложку соли, несколько горошин душистого перца, лавровый лист, 10-15 зерен тмина.

Нарежьте капусту, как для засолки. Натрите морковь на крупной терке. Перемешайте капусту с морковью и утрамбуйте в стеклянную или эмалированную посуду. Положите в воду все перечисленные компоненты и вскипятите. Теперь проткните палочкой капусту в нескольких местах, залейте горячим рассолом и оставьте при комнатной температуре на 6 часов. После этого поставьте капусту в холодное место и, как только капуста остынет, отведайте ее.

Лютеница

5 кг сладкого перца
1,5 кг помидоров
10 г молотого красного острого перца
20 г чеснока
20 г зелени сельдерея
140 г растительного масла
15 г сахара
15 г соли

Зрелый, мясистый перец вымыть, вырезать семена и мелко нарезать. Опустить перец в кипящую воду и варить до готовности; протереть через сито. Помидоры вымыть, нарезать дольками, подогреть до полного размягчения и тоже протереть через сито. Чеснок и зелень нарезать мелкими кусочками. Пюре из помидоров и перца смешать и уварить до загустения, после чего растворить в нем соль, сахар, острый перец, чеснок, зелень и растительное масло. Разлить горячую смесь в банки и стерилизовать (литровые банки 45-50 минут).

г.Киров.

Рецепт Натальи Моховиковой

Приправа «Врата ада»

2 кг хрена
2 кг очищенного чеснока
4-5 кг спелых помидоров
3-4 свежих стручка красного жгучего перца
соль по вкусу

Из стручков перца удалить семена. Помидоры по одному опустить в кипяток, снять кожицу и пропустить через мясорубку. Хрен, перец и чеснок тоже измельчить. Перемешать, посолить. Разложить в стерилизованные банки. Хранить в прохладном месте.

г.Минск.

Рецепт С.Н.ТРОФИМОВОЙ

Помидоры консервированные в собственном соку

Вымытые и насухо вытертые помидоры уложить в банки 0,8 и 1 л. Мятые и переспелые помидоры пропустить через мясорубку. На 2,5 л массы - 2 ст.ложки соли, 4 ст.ложки сахарного песка.

Массу вскипятить и залить в банки по горлышко. Прикрыть крышкой и пастеризовать 10 мин., после чего закупорить. Еще вкуснее будет, если кипящую массу снять с огня и добавить в нее 1/4 стакана пропущенного через мясорубку хрена, а также 250 г сладкого перца, тоже пропущенного через мясорубку.

Маленький секрет

Есть несколько способов подготовки банок для консервирования. Банку почистить питьевой содой и затем:

1. Подвесить ее на носик кипящего чайника.

2. Прожарить в духовке (ставить в холодную духовку!)

3. Обварить кипятком.

Очень важно после закупоривания укутать банку одеялом и оставить до полного остывания.

Рецепты Юлии Рыбак

Капуста «В улет»

1 кг капусты
1 шт. красного перца
5-6 долек чеснока
2-3 шт.моркови

Все нарезать лапшой, залить горячей заливкой, дать постоять сутки (можно и 2-3 часа).

Заливка: 1 ст.ложка крупной соли, 10 ст.ложек 9%-ного уксуса, 0,5 стакана воды, 0,5 стакана масла без запаха, 0,5 стакана песка, все перемешать, довести до кипения.

Приятного всем аппетита!

«Пикули» - это супер!

На дно **литровых** банок уложить укроп, по 2-3 шт.гвоздики, душистый перец и перец горошком.

Самые мелкие овощи: огурчики, помидоры, чеснок (зубчики), луковички, морковь (мелкую или нарезанную кружочками), кабачки, патиссоны, белокочанную капусту, нарезанную на куски, соцветия цветной капусты, болгарский перец (без семечек и плодоножки) - сложить в дуршлаг и опустить в кипяток на несколько секунд. Затем вперемешку уложить в банки, пересыпая зеленью петрушки.

Рассол на 1 л банку: 1 л воды, 1 ст.ложка соли, 3 ст.ложки сахара - вскипятить и залить кипящим. Добавить 1 ст.ложку уксусной эссенции и закрыть.

Представляете, как зимой вы будете рады такому разноцветию на тарелке, да еще это очень вкусно.

Н.Новгород.

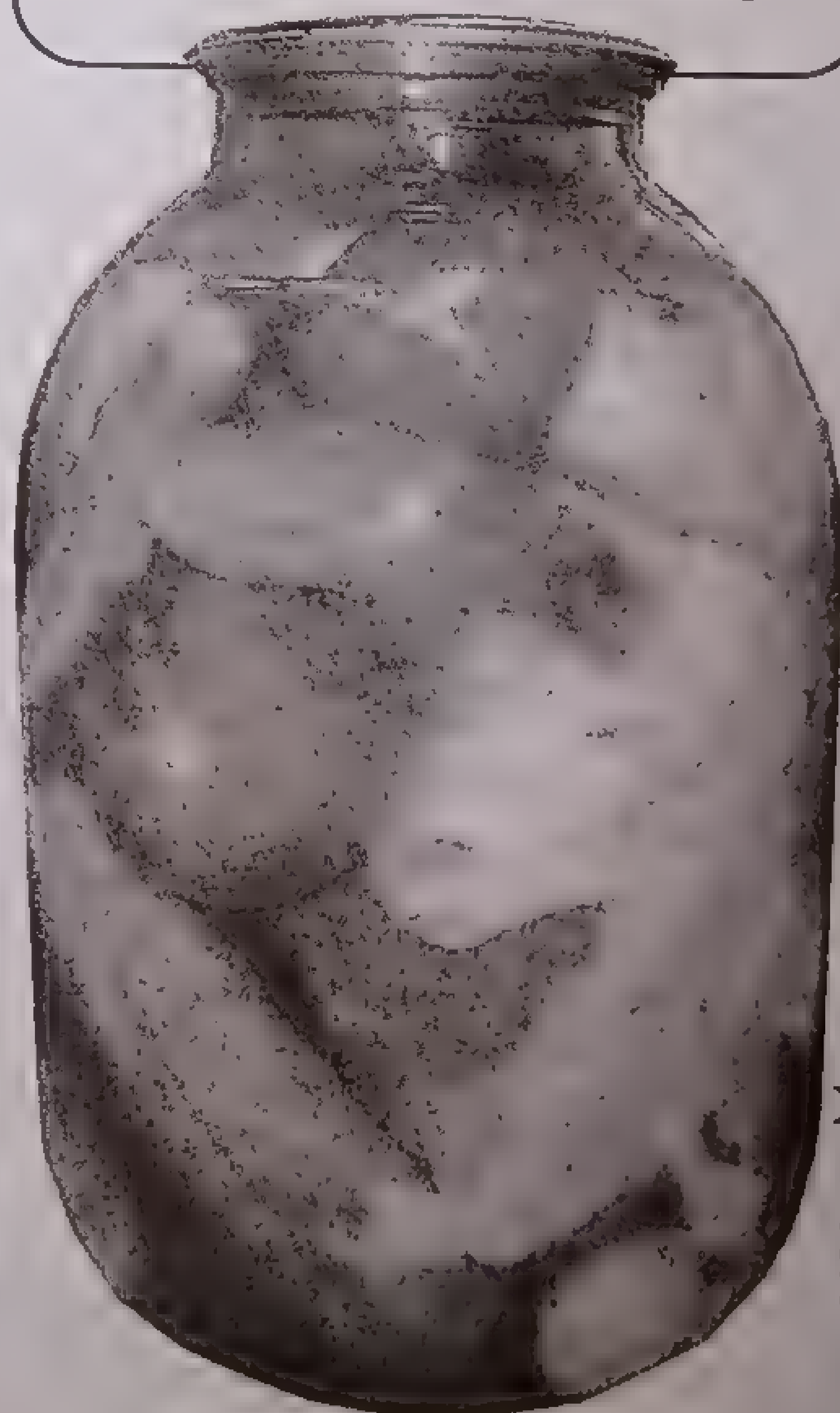


Фото Д.МАРКОВА.

Рецепты С.Н.ТРОФИМОВОЙ

Дунайский салат



3 кг помидоров
1 кг репчатого лука
1 кг моркови
1 кг перца болгарского
200 г сахарного песка
400 г подсолнечного масла
8-10 шт.лаврового листа
20-25 шт. перца горошком
соль по вкусу

Все накрошить и варить, как закипит, 1 час. Затем положить 100 г уксуса и варить еще 10 мин. Раскладывать в горячем виде в стерилизованные банки и закручивать.

Огурцы и помидоры в желатине

Рецепт на 13 литровых банок. Банки простерилизовать. На дно каждой положить лавровый лист, лук репчатый, нарезанный кружочками, гвоздику, черный перец горошком. Помидоры (не перезрелые), огурцы нарезать кружочками, сладкий перец кольцами. Все укладывать плотно послойно: помидоры, лук, огурцы, сладкий перец. Если будет много сока, его необходимо слить, затем залить маринадом. Накрыть крышками, поставить стерилизовать 1 час. Банки закатать и перевернуть для охлаждения.

Для маринада: 2 л воды, 120 г соли, 120 г сахара, 200 г уксуса. Все прокипятить, остудить. На каждый стакан маринада 3 ст.ложки желатина. Желатин распустить и довести до кипения.

Закуска баклажанная

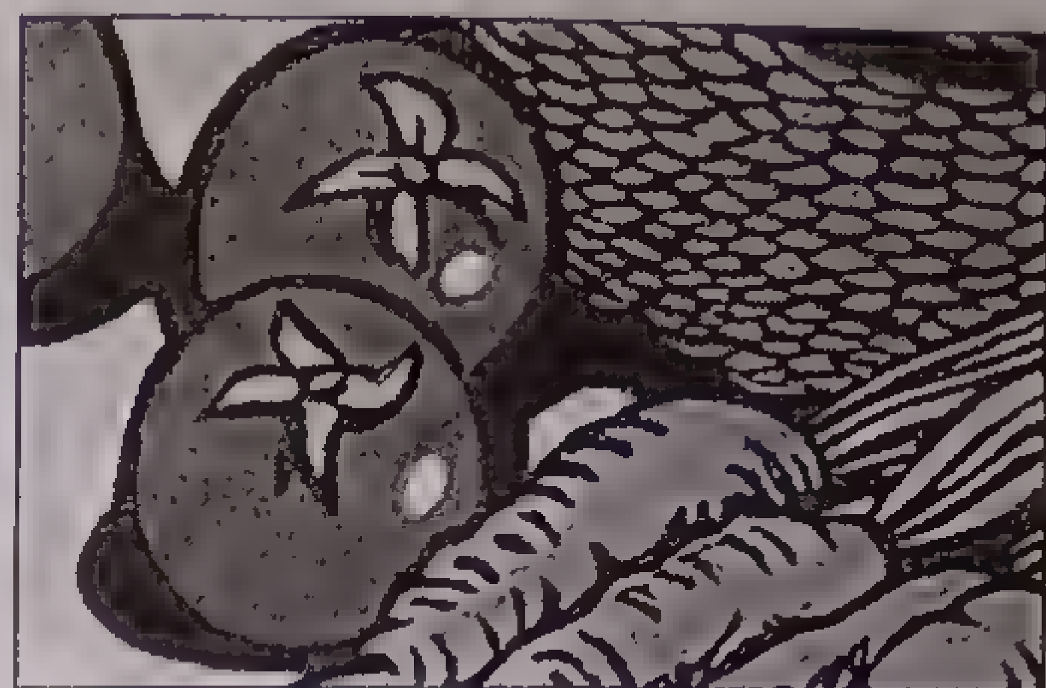
Лук - 2 кг
морковь - 2 кг
сладкий перец - 2 кг
баклажаны - 2 кг
помидоры - 2 кг
раст. масло - 0,5 стакана
соль, молотый перец по вкусу

Лук, морковь, сладкий перец нашинковать, пережарить в масле. Затем добавить очищенные мелко нарезанные баклажаны, натертые на терке помидоры, соль и молотый перец по вкусу. Всю смесь потушить. Разложить закуску в горячие стерилизованные банки и закатать.

Салат из зеленых помидоров с овощами

3 кг зеленых помидоров крупно нарезать, положить в них 100 г соли. Выделившийся рассол вылить, 1 кг моркови натереть на крупной терке, 1 кг лука (или 0,5 кг лука+0,5 кг сладкого перца), порезать кольцами. Все это добавить в помидоры, после чего залить 1 стаканом растительного масла, засыпать 1 стаканом сахарного песка, добавить несколько лавровых листов и перец горошком. Поставить на огонь, довести до кипения и варить 30 мин. После чего разложить в банки, пастеризовать примерно 20 мин. и закатать. Должно получиться около 5 банок по 0,8 л.

г.Казань.



Рецепты Нины Старцевой

Лечо «Марина»

2 кг перца
1 кг моркови
1 кг лука
100 г чеснока
1 стакан песка
1 стакан раст. масла
1 ч.ложка 70%-ной уксусной эссенции
4 стакана томатного сока или банка томатной пасты разведенная до 4 стаканов сока, соль - 2 ст.ложки с верхом

Перец порезать на 4 части, морковь - колечками, лук - колечками. В эмалированную кастрюлю вливают масло, томатный сок, морковь, сахарный песок и ставят на огонь. Как масло с соком закипят, кладем лук, перец, соль, чеснок. Варить под крышкой 20-30 минут. В конце варки за 5 минут добавить уксус. В стерильные банки закладываем и закатываем. Потом ставим под одеяло и держим до полного остывания.

Выход: 5-6 штук 0,6 л банок.

Салат с рисом

1 кг моркови
1 кг перца
1 кг лука
1 кг помидоров
2 стакана отварного риса

В кастрюлю или таз налить 0,5 л растительного масла, положить нашинкованную морковь. Тушить 15 минут. Далее нарезать соломкой перец, тушить еще 15 минут. Далее 1 кг нарезанного кольцами лука тушить еще 15 минут. Затем 1 кг ошпаренных и очищенных от кожицы, порезанных кольцами помидоров и еще 15 минут тушить. Потом соль (4 столовые ложки), сахар (2 ст.ложки) и 2 стакана отварного риса, тушить еще 10-15 минут, разложить по стерильным банкам, закатать - и под одеяло. Выход: 7 шт. 0,5 л банок.

п.Запрудное, Кстовский район Нижегородской области.

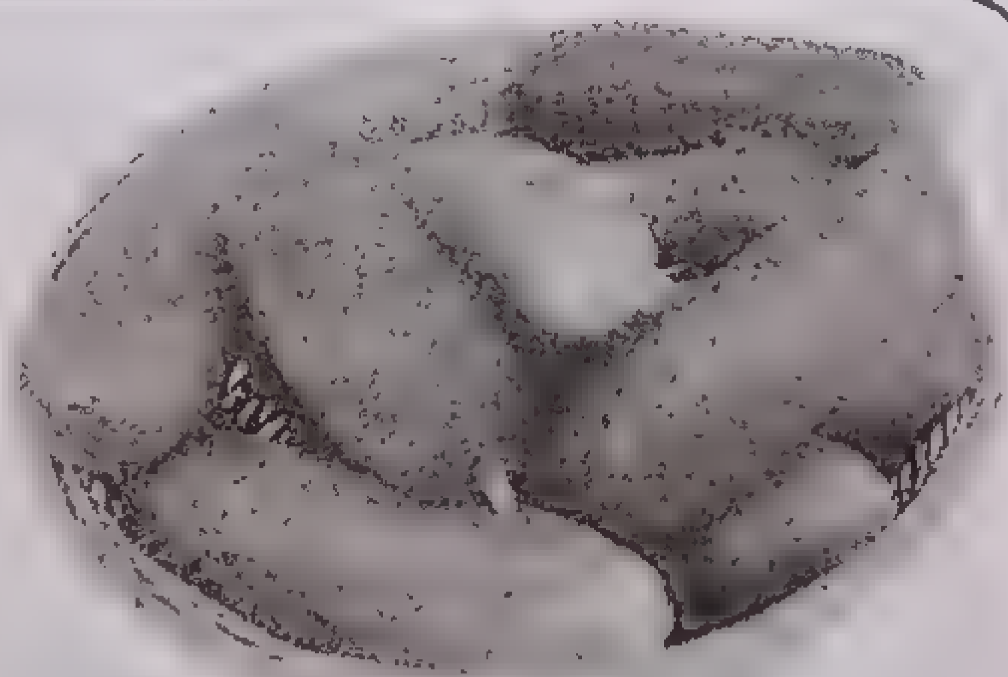
Рецепты Юлии Рыбак

Салат с огурцами

1 кг перца
1 кг помидоров
300 г моркови
1 кг лука
1 кг огурцов
1/2 ст.ложки песка
2 ст.ложки соли
1 стакан подсолнечного масла
1/3 ст.ложки уксусной эссенции.

Морковь и огурцы нарезать кружочками, перец, лук, помидоры - кусочками. Все перемешать, варить 15-20 мин. Разложить в банки и закатать.

Быстро и вкусно. Можно этот салат делать без огурцов - получается «Лечо».



«Тещин язык»

3-3,5 кабачка, очищенных и нарезанных тонкими полосками, 5-6 шт.болгарского перца, 2-3 шт.горького перца, 2-3 головки чеснока пропустить через мясорубку. Добавить 400 г томатной пасты, 500 г растительного масла, 180 г 9%-ного уксуса, 100 г песка, соль по вкусу.

Все тщательно перемешать. Варить после закипания 30 минут. Разложить по банкам.

Н.Новгород.

Компот из абрикосов (простой способ)

На 1 кг абрикосов:
0,5 кг сахара
0,5 л воды

Подготовленные абрикосы уложить в простерилизованные банки, залить крутым кипятком. Воду слить, затем залить кипящим сиропом и герметически укупорить. Вместо заливки их кипятком можно пробланшировать плоды 1-2 мин. Очень хороши компоты ассорти в сочетании с вишней, смородиной, малиной и с другими плодовыми и ягодными смесями.

Компот из персиков

На 1 кг персиков:
500 г сахара
700 г воды

Компоты из персиков готовят как из целых плодов с косточками, так и из половинок. Кожицу рекомендуется снимать. Для этого плоды поместить в дуршлаг, опустить на 4 мин. в кипящую воду, а затем - в холодную. Крупные персики разрезают на половинки.

Подготовленные персики уложить в чистые сухие банки срезом вниз, залить горячим сахарным сиропом (температура 85°С). Наполненные банки накрыть крышками и установить в кастрюлю с водой, нагретой до 70°С, для стерилизации. Время стерилизации компота до половинок при 100°С для банок вместимостью 0,5 л - 12 мин., 1 л - 20 мин., 3 л - 40 мин. Если компот приготовлен из целых персиков, то соответственно 20, 25, 45 мин. После обработки банки герметически укупорить, перевернуть и охладить.

Рецепт Тани Волковой

Абрикосовый джем

На 1 кг абрикосов:
3 стакана сахара
0,25 стакана воды

Вымытые абрикосы разрежьте на дольки, удалите косточки, добавьте воду и, помешивая, варите 10 минут.

Подогрейте сахар в течение 5 минут, помешивая, всыпьте в горячие абрикосы и тщательно перемешайте.

Варите под крышкой до загустения примерно 20 минут.

Разлейте в банки и закройте крышками.

По этому рецепту можно сварить вишневый (продукты в тех же количествах) или сливовый джем (на 1 кг слив - 3,5 стакана сахара и 0,5 стакана воды).

д.Михалево, Ивановская обл.

Компот из слив по-болгарски

На 5 кг слив:
2 кг сахара
кусочек корицы
2 шт. гвоздики
лавровый лист
1-2 чайных ложки лимонной кислоты

Сливы отсортировать, вымыть, после чего заостренной палочкой или булавкой осторожно, чтобы не раздавить сливы, вынуть косточки, затем сливы разложить рядами, каждый пересыпая сахаром. Сверху залить 3/4 стакана воды. В таз опустить завязанный мешочек с корицей, гвоздикой, лавровым листом. Таз поставить на огонь и варить до тех пор, пока сироп не станет чуть жиже, чем сироп для варенья. Перед снятием с огня в компот добавить лимонную кислоту.

Рецепты Н.В.Кудрявцевой

Смородина «живьем»

Смородиновые ягоды без повреждений укладываю в банку до плечиков и заливаю кипяченой водой или соком, можно от других ягод, и пастеризую: пол-литровые банки - 8-10 минут, литровые - 15-20. Закатываю и ставлю на хранение в прохладное место.

Желе из смородины

Особенно густым желе получается из ягод белой смородины, которые слаще и богаче витамином С. А чтобы желе получилось красивым и ярким, к нему добавляют сок красной смородины.

Приготовление: к свежеотжатому соку добавляют сахар и ставят на очень слабый огонь, чтобы сахар растворился. Иначе он осядет на дно, и верхняя часть заготовки окажется жидкой и кислой. **На стакан сока берут полтора стакана сахарного песка.** Смесь все время помешивают деревянной ложкой. Затем разливают по горячим, стоящим на пару банкам и закатывают прокипяченными крышками, закутывают банки в одеяло - для дополнительной стерилизации. Если сахар положен по норме, то банки можно закрыть и полиэтиленовыми крышками, положив под них кусочек пергамента, смоченного в водке. Кстати, используют его не только как сладкое блюдо, но и как приправу к острым мясным блюдам.

Н.Новгород.

Маленький секрет

♥ Желательно варить варенье небольшими порциями не более 2-3 кг, так как большие количества требуют длительной варки.

♥ При приготовлении варенья необходимо снимать пенку и слегка встряхивать посуду.

♥ Если варенье расфасовывается горячим, банки нужно предварительно прогреть, чтобы они не лопнули.

♥ После расфасовки варенья не закрывайте сразу банки. Нужно дать время ему выстояться и охладиться, при этом поверхность варенья покроется тонкой корочкой.

Рецепт Н.В.Старцевой

Черная смородина с водкой

Это варенье варится недолго, в конце добавляется водка. Поэтому такое название.

11 стаканов смородины кладем в сироп (8 стаканов песка, 2 стакана воды). Варим ягоды 15 минут, отключаем на 30 минут и добавляем еще 7 стаканов песка и 2-3 ст.ложки водки. Тщательно перемешиваем до растворения сахара, раскладываем в стерильные сухие банки. Выход - 4 литра.

Такое варенье можно варить и из малины, но оно не будет густым.

П.Запрудное Нижегородская обл.



Варенье из вишни с косточками

На 1 кг плодов:
1 кг сахара
1 стакан воды

Чтобы в вишни с косточками быстрее проникал сироп, их бланшировать в воде 1-1,5 мин. при температуре 90°С, а затем залить горячим сахарным сиропом и выдержать в течение 5-7 ч. Такое варенье готовить в три приема. Сахар, оставшийся после приготовления сиропа, делить на три части и добавить по частям в сироп в начале каждой варки.

После первой выдержки плоды откинуть в дуршлаг или сито, в сироп добавить 1/3 оставшегося сахара, уварить его в течение 10-15 мин., поместить вишню в кипящий сироп и выдержать 5-7 часов.

После второй выдержки опять отделить вишню от сиропа, добавить в сироп еще одну часть сахара, уварить 10-15 мин., поместить в кипящий сироп вишню, варить 5 мин. и оставить на 5-7 ч.

При третьей варке в сироп добавить оставшийся сахар и варить варенье до готовности. Разлить в горячие сухие банки, герметически их укупорить, перевернуть вниз горлышком, накрыть плотной тканью и медленно охладить.

Рецепты Т.D.Ивановой

Компот из клубники (земляники) без воды

Хорошо промытые, очищенные ягоды положить в эмалированную посуду и посыпать сахаром: 1 кг сахара на 4 кг ягод. Через 8-10 часов из плодов выделится часть сока, и он покроет ягоды. Разложить ягоды в банки и залить выделившимся соком. Стерилизовать 10 минут. В этом компоте ягоды сохраняются целыми.

Начинка из вишни

Если вы хотите зимой есть вареники и пироги с вишней, заготовьте несколько банок начинки. Возьмите эмалированный таз и над ним вынимайте косточки из вишен - вишни кладут в таз. Вы можете добавить в вишню немного сахара - на 1 кг - 1-2 столовые ложки песку. Разложите вишню без косточек вместе с соком по банкам. Если сока не хватит, добавьте в банку кипяченой воды. Стерилизовать 10 минут.

Мармелад из вишни

Над тазом, в котором, будет вариться мармелад, удалить косточки из вишни. Вишню варить на сильном огне до загустения (без воды и без сахара). В конце варки в густую смесь добавить сахар и варить до еще большего загустения. На 2,5 кг вишни - 1 кг сахара. Горячий мармелад разлить по банкам. Когда образуется корочка, закрыть крышкой.

г.Орел.

Рецепт Юлии Рыбак

Вишнево-персиковый конфитюр

400 г персиков
400 г вишни без косточек
750 г сахара
7,5 ст.ложек распущенного желатина
цедра 1 лимона
1 пакет ванили

С персиков снять кожицу, опустить в горячую воду, срезать тонкими полосками мякоть. Персики с сахаром и желатином, цедрой и ванилью, двумя разрезанными пополам ядрышками персиков положить на ночь в закрытой посуде в холодное место. Добавить вишню и настаивать еще 1 час. Затем массу довести до кипения и кипятить 4 минуты. Разлить в банки, закатать, перевернуть банки и дать им постоять.

Н.Новгород.

Варенье из малины

1-й способ (пятиминутка)

На 1 кг ягод 1,5 кг сахара



Подготовленные ягоды поместить в эмалированный таз, пересыпать послойно сахаром и выдержать в течение 8 ч для выделения сока и пропитывания ягод сахаром. После этого таз поставить сначала на слабый огонь, а после растворения сахара в соке огонь усилить и варить варенье до готовности. При варке на слабом огне ягоды малины темнеют и теряют красивую яркую окраску.

Готовое варенье в горячем состоянии расфасовать по банкам, герметически укупорить, установить банки вниз горлышком и охладить.

2-й способ

На 1 кг ягод: 1 кг сахара, 150 г воды

Подготовленные ягоды поместить в эмалированный таз, пересыпать половиной нормы сахара, оставить на 5-6 часов в прохладном месте. После выстаивания слить выделившийся сок, добавить в него оставшийся сахар, воду и варить сироп. Горячим сиропом залить ягоды и варить варенье до готовности.

Готовое варенье расфасовать в горячем состоянии, укупорить и охладить так же, как и при первом способе.

Целебные продукты

Крепкий орешек

В ожидании обеда можно перекусить грецкими орехами, а также фундуком или кешью. В орехах содержится очень большое количество магнезии, которая успокаивающе действует на мозг человека, находящегося в возбужденном состоянии. Потребление ореха в момент стресса способствует снятию напряжения, человек расслабляется и становится способным рассуждать. Другими отличными источниками магнезии могут быть фасоль, йогурт, ореховое масло, зеленые листовые овощи и различные специи.

Пейте, люди, молоко

Люди, ежедневно пьющие молоко, очень редко страдают от бронхитов. Как считают ученые Бостонского университета, причина этого в высоком содержании витамина А, который защищает слизистые оболочки и смягчает даже сильные приступы астмы.

В общем, выпить на ночь стакан молока очень полезно.

ЭКСТРА-ПРЕСС.

Лимон с кожурой

Наверняка многие слышали, что не рекомендуется чистить морковь: соскабливая кожицу, мы удаляем верхний слой корнеплода, наиболее богатый витаминами и прочими полезными веществами. Оказывается, то же самое справедливо и для цитрусовых.

Journal of Nutrition, американский журнал по проблемам питания, публикует данные исследования, показывающие, что в кожуре цитрусовых содержится львиная доля монотерпенов, приходящихся на весь плод.

Монотерпены входят в состав масел, придающих апельсинам и лимонам их специфический аромат. Именно они и способствуют предотвращению рака кожи, печени, легких, кишечника.

Остается только привыкнуть к горьковатому вкусу кожуры лимона...

М.БОРИСОВА.
Россия-Он-Лайн.

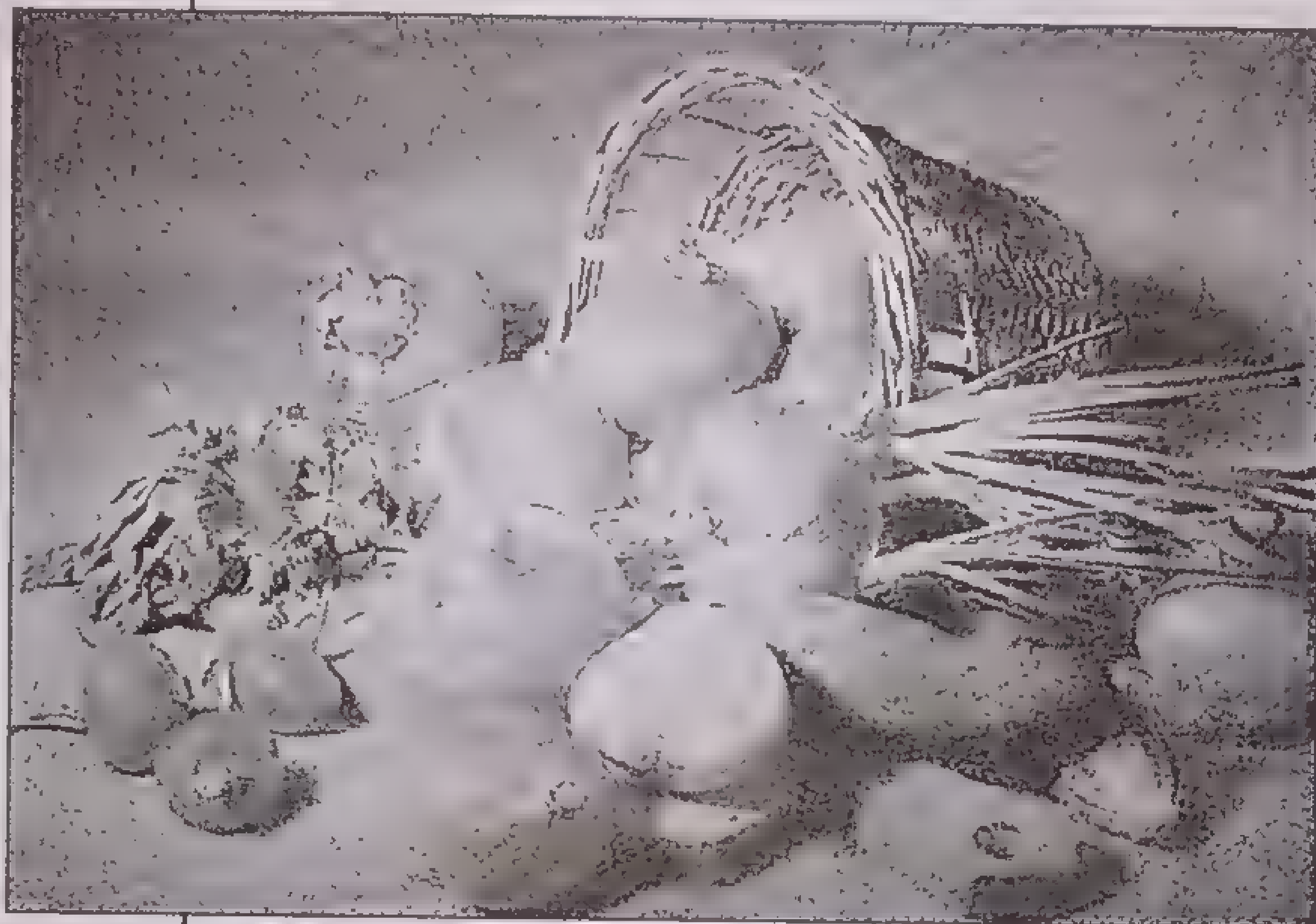
Супчик «Похудей-ка»

Эту диету разработал английский диетолог доктор Митчелл. Ее основа - овощной суп с сельдереем

День 1-й. Все фрукты, кроме бананов, и суп. И то и другое - сколько хотите. Из питья - несладкий чай, клюквенный сок, вода.

День 2-й. Как можно больше овощей, кроме гороха, фасоли и кукурузы. Особенно хороши зеленые листовые овощи - салат, шпинат. Все ешьте с супом. На ужин - большая запеченная картофелина с растительным маслом. Не ешьте фрукты.

День 3-й. Ешьте, сколько хотите, супа, фруктов и овощей, но не запеченный картофель.



День 4-й. Бананы - до трех штук - и обезжиренное молоко. Если вы не переносите молоко, замените его 500 г обезжиренного творога или йогурта, литром кефира. Ешьте суп и пейте как можно больше воды. Бананы содержат много калорий и углеводы. Именно в этот день вам нужны калий, углеводы, кальций и протеины, чтобы уменьшить тягу к сладкому.

День 5-й. Говядина и помидоры. Вы можете съесть 350-700 г говядины и 400 г помидоров, примерно 6 штук, можно консервированных в собственном соку. Постарайтесь выпить не меньше 6-8 стаканов жидкости в этот день, чтобы вывести из организма избыток мочевой кислоты. И не забудьте про суп.

День 6-й. Говядина, овощи, кроме картофеля, и суп - сколько хотите.

День 7-й. Неотбеленный рис - коричневый, дикий, фруктовый сок без сахара, овощи - сколько угодно. И, конечно, суп.

В один из «говяжьих» дней можете съесть курицу - под грилем или запеченную в духовке без кожи - либо нежирную рыбу.

Если честно следовать этому режиму, вы потеряете 5-7 кг за неделю.

Рецепт жиросжигающего супа: возьмите 1 корень сельдерея - примерно 200 г - либо столько же стеблей; 500 г моркови; 500 г зеленой стручковой фасоли (продается замороженной); 6 больших луковиц; 2 зеленых сладких перца; 1 средний вилок капусты; 1,3 л томатного сока; 800 г свежих или консервированных помидоров, протертых или в собственном соку; 800 г нежирного говяжьего бульона, можно из кубика.

Все овощи мелко нарежьте, залейте жидкостью - бульоном или соком. Очень важно, чтобы жидкость полностью покрыла овощи, поэтому добавьте воды. Доведите суп до кипения и варите в течение 10 минут на большом огне, а затем кипятите на маленьком огне до готовности овощей. Так как в жидкости присутствует кислота, процесс варки достаточно длителен, все вместе занимает около 25-30 минут. После этого добавьте по вкусу зелень. Можно добавить соль и перец, но суп и так достаточно пряный.

О режиме питания. Во-первых, все дни вы должны съедать как можно больше этого супа. Чем больше вы его едите - тем больше худеете. Во-вторых, на время диеты исключите из рациона хлеб, алкоголь, газированные напитки, сладкое и жареное. Пейте воду, несладкий чай, лучше зеленый, фруктовые соки без сахара, клюквенный сок, обезжиренное молоко. Кофе тоже разрешен - без молока и сахара.

Если возникает необходимость выпить спиртное, диету необходимо прекратить за 24 часа до приема алкоголя. Кроме того, очень важно строго следовать предписаниям. Если вы их нарушили, начните диету с первого дня. И еще, если вы потеряли за первую неделю больше 7 килограммов, переждите пару дней, прежде чем начинать все сначала. И не следуйте диете больше двух недель подряд.

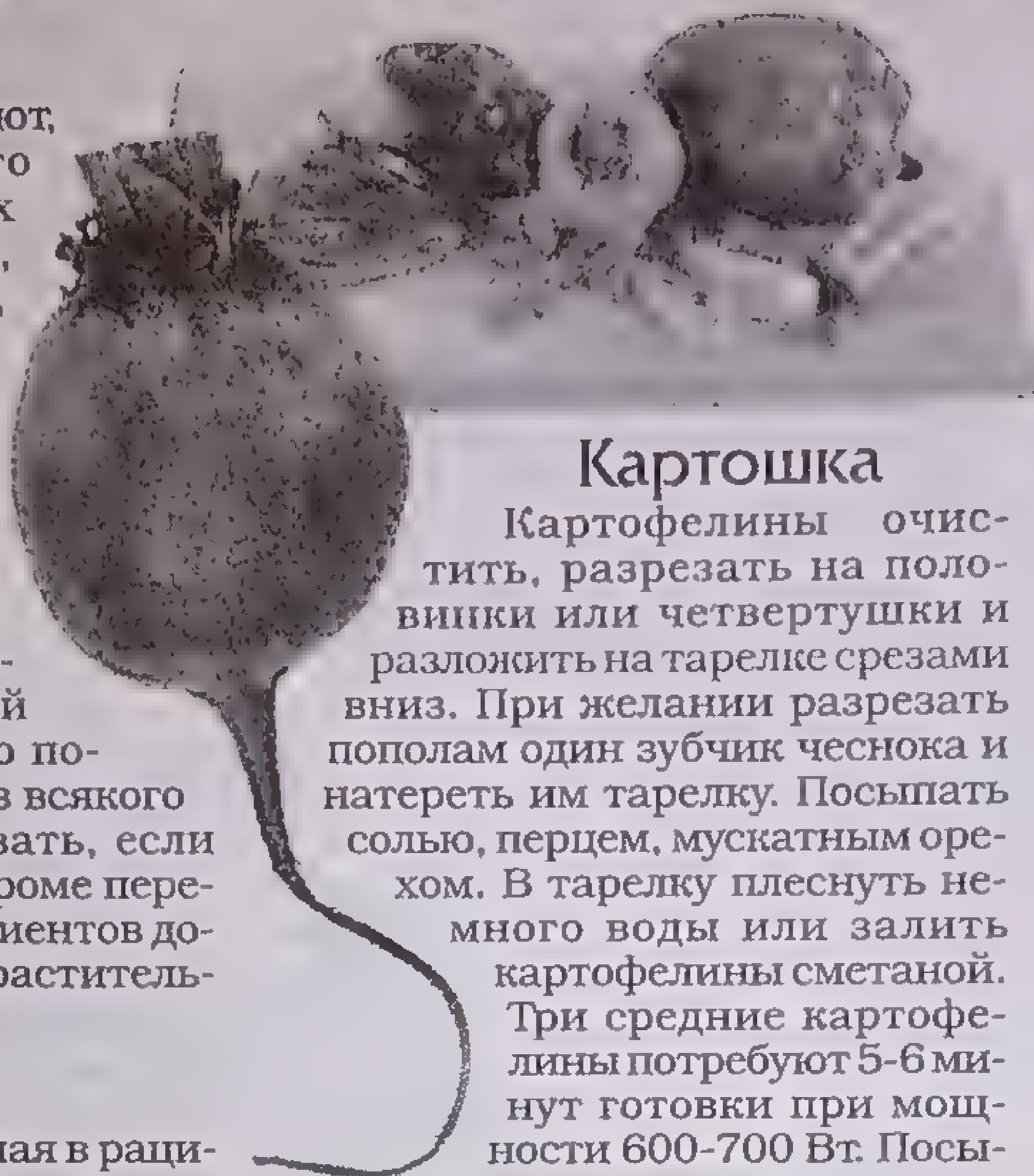
© «Здоровье».

Готовим в микроволновке

Безо всякого присмотра!

Рагу

Опытные хозяйки знают, что тушение овощного рагу - смеси нарезанных кабачков, баклажанов, моркови, помидоров, сладкого перца и других овощных радостей летнего стола на маленьком-маленьком огне - занимают до 4-5 часов и требуют постоянного перемешивания и присмотра, чтобы не подгорело. В микроволновой печи это блюдо отлично получается за 30 минут без всякого присмотра. Перемешивать, если вам неймется, можно. Кроме перечисленных выше ингредиентов добавить соль и немного растительного масла.



Картошка

Картофелины очистить, разрезать на половинки или четвертушки и разложить на тарелке срезами вниз. При желании разрезать пополам один зубчик чеснока и натереть им тарелку. Посыпать солью, перцем, мускатным орехом. В тарелку плеснуть немного воды или залить картофелины сметаной. Три средние картофелины потребуют 5-6 минут готовки при мощности 600-700 Вт. Посыпать укропом.

Свекла

Полезная и необходимая в рационе свекла варится на плите час с лишним, а в микроволновке она будет готова за 10-15 минут. Порезанная на фигурные дольки, эта особая вареная свекла превращается в лакомство: сахар в ней не вымывается при варке, и дети охотно едят ее, как мармелад или конфеты. С той разницей, что от мармелада и конфет портятся зубы, а от свеклы - одна только польза.

Пельмени

Зарубежные производители СВЧ-печек не знают, что такое пельмени, и в их инструкциях нет такого экзотического рецепта. Замороженные пельмени сложите в плоскую посуду, плесните немного воды, добавьте масла и закройте крышкой или тарелкой. 20 штук требуют 5-10 минут готовки при 70-процентной мощности.

Морковь

Такой же успех ожидает сваренную в микроволновке за 2-3 минуты и порезанную на кружочки или звездочки морковь. Особенно вкусно, пока не остыло.



Советы обладателям СВЧ-печек

- Специфика микроволнового разогрева жидкостей такова, что когда температура кипения уже достигнута, выделяющиеся при кипении пузырьки некоторое время удерживаются на дне сосуда. В какой-то момент все это может резко выплеснуться. Чтобы не произошло «убегания» жидкости из сосуда в печи или при вынимании из печи, кладите в разогреваемую жидкость стеклянную ложку или палочку.
- Если на внутренних стенках печи остались трудносмываемые пятна жира и засохшие остатки пищи, поставьте в печь стакан с водой и прокипятите в течение 5 минут. Под действием пара грязь размягчится и легко смоется.
- Если в микроволновую печь положен продукт весом меньше 100 г, то на поворотный столик необходимо поставить не менее 100 мл воды в микроволновой посуде. Иначе, не обнаружив в камере достаточно молекул воды, микроволны будут возвращать нерастраченную энергию назад к излучателю, и возникнет опасность перегрузки. Вообще желательно постоянно держать в печи полстакана воды, чтобы при случайном включении не повредить магнетрон.

Сварить рис - дело тонкое

Выбранный рис перебираем и хорошенько промываем в холодной воде, чтобы удалить лишний крахмал. Перед варкой любой сорт риса рекомендуется вымачивать 15-30 минут - это в какой-то мере предотвратит слипание рисинок.

Затем обжариваем рис в небольшом количестве растительного масла, слегка помешивая, чтобы зерна не пригорели. Обжаривать рис нужно до тех пор, пока примерно треть зерен не станет полупрозрачной. Обжаренный рис заливаем водой из расчета на одну часть зерен 2 части воды.

Рис варится не столько водой, сколько паром, поэтому плотную (а лучше наиплотнейшую, без единого зазора) крышку нельзя приподнимать или приоткрывать. В массе набухшего риса образуется сеть каналов, по которым пар поднимается вверх. Если эту сеть нарушить, рис сварится неравномерно - снизу зерна превратятся в кашу, а в верхних слоях останутся сырыми и твердыми.

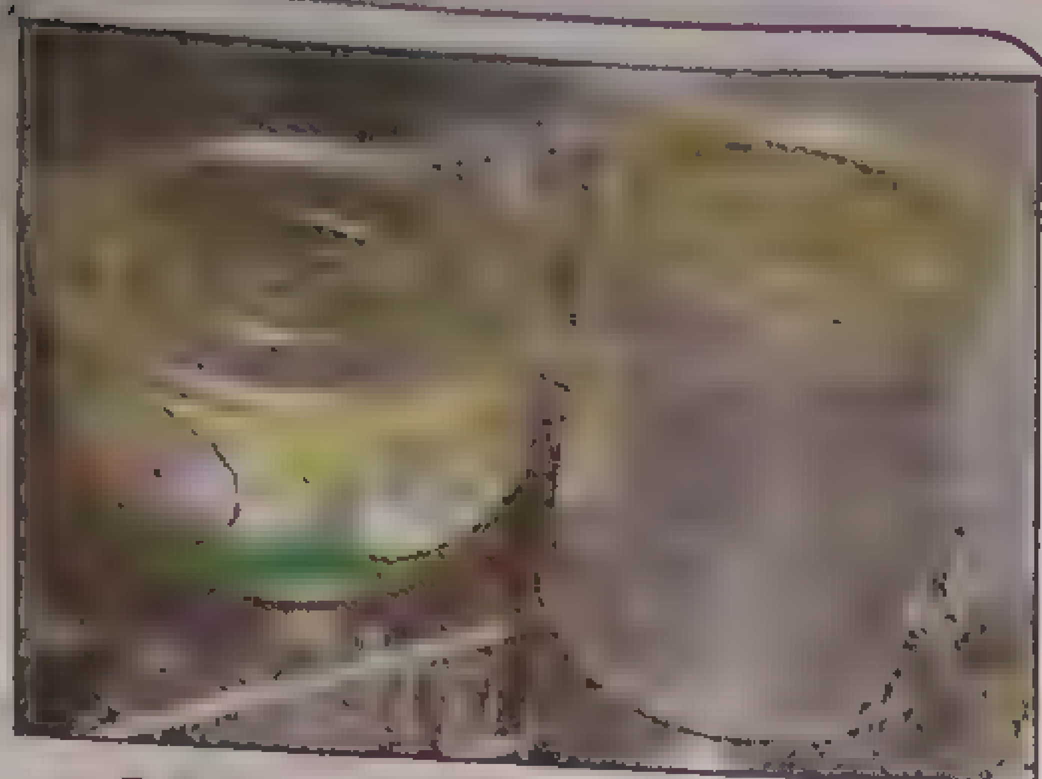
Варят рис сначала на большом (3-7 минут), затем на чуть заметном огне. Знатоки рекомендуют заливать рис не холодной водой, а сразу же кипятком.

Каша готова, но не спешите открывать крышку. Пусть кастрюля какое-то время постоит на плите. Откроете ее - и увидите красивейшее зрелище: рисинка прилегает к рисинке, и при этом каждая сама по себе. Действительно жемчуг! Выкладывать рис тоже нужно умеючи - аккуратно, не растирая зерен.

© «Семейный доктор».

Маленький секрет

Если в рис добавить специи, можно получить вкусовые оттенки, свойственные разным кухням. Например, орегано и перец чили дадут аромат в мексиканском духе, зубчик чеснока и базилик добавят в рис итальянские краски, розмарин, базилик и лук сообщат ему французский шарм, а дух чисто восточной кухни привнесут тмин, кориандр, куркума и шафран.



Мятые банки - прямым путем в мусор

То и дело на магазинных полках замечаешь в разной степени деформированные жестяные консервные банки, а порой даже приходится их покупать. Да и дома никто не застрахован, иногда возьмешь да и уронишь какую-нибудь жестянку. Металл, что ему будет? Ведь главное тут, в конце концов, не форма, а содержание.

Не все, однако, так просто. И если, например, овощные консервы еще можно употреблять в пищу, не задумываясь, то к продуктам с большим содержанием кислот - особенно к фруктовым консервам - следует подходить куда осторожнее.

Если при падении портится покрытие внутри банки, то кислоты (даже фруктовые) со временем могут растворить такие содержащиеся в материале банки металлы, как цинк, олово, никель. Ничего не меняется и в том случае, если фрукты подслащены большим количеством сахара и кислота на вкус почти не ощущается. Нейтрализовать действие кислоты сахар не в состоянии.

Однако случись вам уронить жестяную консервную банку, паниковать не следует. Надо всего лишь сразу открыть «невезучую» банку, переложить ее содержимое и поскорее его съесть. А вот если вам такая банка попадется в магазине, лучше ее не брать. Кто знает, когда ее помяли?

PriceNet.ru.
Фото Д.МАРКОВА.

Уксус - приправа синтетическая

Какой пикник без шашлыка, салат - без майонеза? А все вышеперечисленное - без уксуса? Но о том, что чаще всего мы потребляем сомнительный, по сути, почти технический продукт, знают только специалисты.

Дело в том, что существуют уксусы натуральные и синтетические.

Натуральные - это винный, фруктовый, яблочный (скисший до конца соответствующий сок) или спиртовой.

Синтетический уксус - это побочный продукт производства минеральных удобрений из природного газа. Или его получают из опилок. В нем немало токсичных примесей. В магазинах чаще всего его продают под названием «Столовый».

Но как технический продукт попал к нам на стол? Вот что рассказала газета «Аргументы и факты».

Зав. лабораторией производства пищевых кислот и уксуса НИИ пищевых биотехнологий Галина ГАЛКИНА:

- Считается, что для производства натурального уксуса у нас мало сырья. Вот и сделали послабление двум производителям минеральных удобрений - заводам «Невинномысский азот» и «Северодонецкий азот». У них хорошее оборудование, современные методы очистки, поэтому их уксусную кислоту признали пищевой. Сначала временно. Потом временное разрешение сменилось постоянным. Пользоваться им стали все кому не лень.



И немудрено. Себестоимость 1 л синтетического уксуса примерно 1-1,5 руб. Натурального (яблочного или спиртового) - 13-15 руб.

Но предположим, что вы просвещенный потребитель и покупаете только натуральный уксус. А как быть с майонезами, консервами, маринадами? Туда ведь тоже входит злополучный уксус.

Руководитель спиртоводочного завода Рустам ИСХАНОВ (г. Стерлитамак, Башкирия):

- Чтобы уксус получил статус пищевого, достаточно пройти тест на токсичность по нескольким показателям. Но, во-первых, нормы, которые нельзя превышать, достаточно высокие. А во-вторых, вне контроля остается много токсичных, канцерогенных элементов: это может быть муравьиная кислота, метанол, метилацетат и т. д. Кроме того, хранят уксусную кислоту часто в алюминиевой, а то и непищевой полиэтиленовой таре. Из нее все переходит в разъедающую их жидкость. И попадает в наши желудки.

- Положить конец этому безобразию можно, - считает Г. Галкина. - Сейчас предприятия делают майонезы по своим рецептурам. Надо заменить в них строчку «уксусная кислота» на «уксус натуральный». Это дело Госстандарта, и решать эти проблемы нужно на уровне государства.

А пока несколько наших советов читателям:

- Покупайте уксус только натуральный.

- На синтетическом уксусе может стоять надпись крупным шрифтом «Яблочный». И только мелким указано, что использован ароматизатор «Яблочный». Лечиться таким уксусом особенно опасно.

- Распознать майонез с синтетическим уксусом потребителю не по силам. Но вот если майонез расслаивается - точно сделан с применением синтетики.

О том, как сделать уксус в домашних условиях, читайте на стр. 14



Очень часто мы попадаем в такие ситуации, когда большая компания друзей оказывается на природе, на открытом воздухе, но никто не догадался взять с собой мяч. Или мяч взяли, но он не подходит ни для футбола, ни для чего-то еще, во что бы все сыграли. А перечень игр, которые мы знаем, как правило, заканчивается на «перекинуть партейку» в карты.

Так во что же сыграть? Чтобы было интересно и взрослым, и детям? Вот на этом мы и остановим наше внимание.

Тамада Алла.

А нюх как у собаки

Хотите слегка размяться? Эта игра для вас. Варианты могут быть разными - все зависит от вашей фантазии. Например, с завязанными глазами по запаху или наощупь необходимо определить название цветка, продукта, предмета, который вам вручили, и т.д. Угадавшему полагается приз. Здесь также все на ваш вкус - это может быть лишняя порция шашлыка, конфета, «бокал шампанского» и т.п.

Иль не праздник нынче?! Иль не лето?!

«Рулончик»

Эта игра поможет познакомиться вашим гостям. Сидящие за столом передают по кругу рулон туалетной бумаги. Каждый гость отрывает столько клочков, сколько он хочет, чем больше, тем лучше. Когда у каждого гостя окажется стопка клочков, ведущий объявляет правила игры: каждый гость должен рассказать о себе столько фактов, сколько у него оторванных клочков.

Поиграть в «рулончик» можно и в «давно сбитой и спитой» компании. В этом случае один клочок будет равен одному тосту, комплименту хозяйке или хозяину, виновнику торжества и т.д.

«Найди меня»

Единственное условие для этой игры - необходимо иметь не совсем однородный пейзаж - на фоне пустой местности изобретательность игроков быстро истощается, и игроки теряют азарт.

Выбирается ведущий. Он, как и в обычных прятках, отворачивается и считает вслух до условного числа. Все остальные разбегаются по сторонам и стараются «спрятаться, оставаясь на виду», т.е. слиться с какой-либо деталью местности. Например: присесть у группы камней, став как бы еще одним камнем, изобразить подпорку для столба, бревно и т.д. Задача ведущего при этом - найти всех играющих. Затем ведущий меняется, например, с первым найденным им игроком.

Игра особенно хороша в начинающихся сумерках, когда очертания предметов начинают «подтаивать». При этом ошибки ведущего вызывают дружный хохот игроков и наблюдателей.

«Кит и кот»

Все становятся в круг и берутся за руки. Желательно, чтобы поблизости не было бьющихся, острых и т.п. предметов. Ведущий говорит на ухо каждому игроку названия двух животных. И объясняет смысл игры: когда он называет какое-либо из этих животных, то человек, которому сказали это животное на ухо, должен резко присесть, а его соседи справа и слева, наоборот, когда почувствуют, что их сосед приседает, должны не допустить этого. Все это надо проделать в быстром темпе, не давая передышек. Прикол заключается в том, что второе животное, которое ведущий говорит игрокам на ухо, у всех одно и то же - «Кит». Для разминки ведущий пару-тройку раз называет животных, но не говорит «Кит». Когда спустя минуту-другую после начала игры ведущий вдруг произносит «Кит», то все неизбежно должны резко присесть. Куча-мала вам обеспечена.

«Тяни-толкай»

На участников конкурса надевается, как упряжка, длинная веревка. Каждый из них должен стараться «утянуть» соперника за собой, в свою сторону. При этом в полуметре от каждого игрока находится приз. Игру можно сделать и командной. Правила те же.

Игра «У»

Правила этой игры очень просты. Все становятся в круг. Ведущий показывает пальцем на любого игрока из круга с криком: «У». Указанный игрок должен поднять вверх руки, сжать кулаки и немного согнуть их в локтях (культурист показывает бицепсы). По одному игроку с каждой из сторон от «культуриста» должны сделать следующие движения: одна рука на поясе (та, которая ближе к «культуристу»), а вторая поднимается вверх, туловище наклоняется к «культуристу». Все эти движения сопровождаются криками: «У». Кто проворонил, или выгнулся не в ту сторону, или две руки вместо одной поднял - выбывает. И так до двух человек. Очень весело. Победителям - приз.



Горшочек Винни-Пуха

Глиняная посуда обладает способностью вытягивать из людей негативную отрицательную энергию и наполнять той, которую она получила за долгие века, а то и тысячелетия, от солнца, воздуха, воды, земли - четырех первоэлементов и стихий.



Керамические изделия нужно применять только по назначению. Посудой для приготовления пищи можно пользоваться в электрических и газовых духовках. Но при этом рекомендуется ставить керамическую посуду в минимально нагретую духовку и постепенно нагревать до необходимой для приготовления пищи температуры.

Керамические изделия не рекомендуется подвергать резкому перепаду температур, т.е. посуду, в которой заморожены или охлаждены продукты, не следует сразу из холодильника помещать в горячую духовку.

Керамическую посуду можно использовать в микроволновой печи (кроме чайников, кофейников, кувшинов). Кофейники, чайники, перед тем как залить в них кипяток, обязательно следует ополоснуть горячей водой и категорически запрещается ставить эти изделия на электрические плиты или открытое пламя, использовать для кипячения воды электронагревательные приборы типа «кипятильник», а также подогревать содержимое в микроволновых или электрических печах.

То, что горшочек Винни-Пуха был керамическим, - не вызывает сомнений. У простой керамической посуды масса полезных свойств, которых лишены изделия из фарфора, фаянса или хрусталя. Структура керамики такова, что она сначала впитывает в себя влагу, а потом отдает ее.

Керамическая посуда умеет сама регулировать температуру и влажность. Причем делает это не хуже термоса. Так, компот, оставленный в керамическом кувшине, останется прохладным даже на солнце, а чай или кофе в керамическом чайнике будут теплыми в течение нескольких часов.

Идеально она подходит и для хранения продуктов. Именно поэтому керамика испокон веков была популярна в деревнях. Молоко в крынке могло стоять и не киснуть трое-четверо суток, а варенья и соленья хранились в керамических кринках без крышек почти год и не плесневели. Если засыпать муку или крупу в керамический горшок, то жучки в них не заведутся.

Одно плохо - керамические изделия быстро впитывают в себя жир, из-за чего их очень трудно отмывать. Этого недостатка лишена только та керамическая посуда, которую покрыли свинцовой глазурью. Правда, отличить свинцовую глазурь от обычной на глаз невозможно.

MyHouse.ru
Фото Д.МАРКОВА.

Бдительность не повредит

Маргарин или масло?

В сливочное масло недобросовестные производители обычно добавляют маргарин. В домашних условиях можно определить фальсифицированное масло так.

В сосуд, лучше пробирку, положите немного купленного масла и нагревайте сверху так, чтобы масло опустилось вниз. После этого масло нагревайте до кипения, но уже снизу. Если вы купили чистое масло, то оно почернеет и начнет тихо выделять пузырьки. А если в пробирке маргарин, то он посветлеет и будет кипеть бурно, выплескиваясь наружу.

Максим ЯНУШКЕВИЧ,
© «Энциклопедия потребителя».

Копилка советов Виктора Крылова

★ Котлеты будут вкуснее, если положить в них лук не сырым, а предварительно обжарив его.

★ Ни в коем случае не следует солить печень перед тем, как жарить ее, она будет твердой. Лучше всего за пару часов до готовки вымочить ее в молоке.

★ Если в блюдо добавляется уксус, то надо положить и немного сахара, чтобы уравновесить вкус.

★ Чтобы проверить качество дрожжей, нужно бросить небольшой кусочек в горячую воду. Если всплывет - все в порядке, если нет - дрожжи использовать не надо.

★ Фасоль станет вкуснее и питательнее, если воду слить сразу же после кипения. Затем залить холодной водой и добавить в нее 3 ложки растительного масла.

★ Свекла варится очень долго - 3 часа. А можно варить ее только час. Затем снять с огня и поставить на 10 минут под струю холодной воды. Свекла будет готова.

★ Чтобы куски рыбы во время жарки не разваливались, надо их посолить, обвалять в муке, дать им полежать 10-15 минут, потом положить на сковороду в горячее масло.

★ Чем крупнее нарезаны овощи, тем меньше питательных веществ они теряют при варке.

г.Сосновый Бор
Ленинградской обл.

Домашний уксус из листьев черной смородины

В июле соберите листья черной смородины и вымойте холодной водой и плотно уложите в стеклянную банку, заполнив ее на треть. Затем залейте охлажденной кипяченой водой, добавив на 1 л воды 100 г сахара или меда. Сверху прикройте марлей и поставьте в теплое помещение. Через 2-3 месяца процедите, поставьте в холодильник для осветления на 2-3 дня. Этот уксус имеет запах черной смородины, служит для заправки салатов, ароматизации и подкисления домашних заготовок.

Чаю не желаете?

Правила заваривания и секреты вкуса



1. До заваривания пустой фарфоровый чайник должен быть хорошо согрет. Делается это для того, чтобы усилить экстрагирование чая. Обычный способ согревания - ополоснуть два раза кипятком. Но лучше, если чайник будет до заварки сухим. Однако ставить чайник непосредственно на огонь до заваривания для предварительного согревания не рекомендуется, так как он может расколоться.

2. Когда фарфоровый чайник согрет, а в металлическом вода закипела «белым ключом», в фарфоровый закладывают порцию сухого чая и тотчас же заливают кипятком.

3. Сначала заливают воду только до половины чайника или, в зависимости от вида, до одной трети (смесь зеленого и черного чая) или же до одной четвертой и менее (зеленого). Залив сухой чай первой заливкой, чайник следует быстро закрыть крышкой, а затем льняной салфеткой так, чтобы она покрывала отверстия в крышке и в носике чайника. Это делается для того, чтобы ткань салфетки впитывала выходящие водяные пары и одновременно не пропускала бы (задерживала) летучие ароматические масла. С этой целью еще лучше накрывать чайник льняным мешочком, наполненным чайными листьями. Но **ни в коем случае нельзя накрывать чайник различными утеплителями-подушечками, куклами-матрешками на вате и т.п.** В этом случае чай преет и как говорят, пахнет веником.

4. Закрыв чай, дают ему настояться. Время настоя, в зависимости от жесткости воды, длится от 3 до 15 минут. Наилучший срок для хороших сортов черных чаев при мягкой воде 4 минуты. За это время не успевает улетучиться нежный аромат чая и в то же время чай успевает экстрагироваться. Зеленые чаи, где большее значение имеет не аромат, а вкус, могут настаиваться от 5 до 7-8 минут, в зависимости от сорта, а грубые сорта зеленых и плиточных - еще дольше, от 10 до 15 минут.

5. Когда чай настоится, чайник доливают кипятком, но не совершенно доверху, а оставляя свободными 0,5-1 см до крышки (при заваривании зеленых чаев второй раз заливают до 3/4 или 2/3 чайника и только третий раз, еще через 2-3 минуты, заливают доверху).

6. По окончании заваривания необходимо обратить внимание на **появление пены. Если она есть, значит, чай заварен правильно.** Можно также перелить вначале часть чая в чистую чашку и залить затем ее обратно в чайник, чтобы весь чай хорошо перемешался. На Востоке, в Средней Азии первую пиалу всегда тут же выливают обратно в чайник. У нас это называется «женить чай».

7. После всего этого чай можно разливать по чашкам. Когда-то в России появилось понятие «пара чаю», т.е. разделение чая на заварку и на воду, содержащиеся в двух различных чайниках. Между тем на Востоке и в ряде европейских стран, особенно в Англии, где имеются давние традиции чаепития, **заваренный чай не разводят.** Только в этом случае можно гарантировать, что получится действительно настоящий, высококачественный напиток, приятный на вкус, не утративший аромата. А поскольку в различное время требуется разное количество чая, нужно иметь в хозяйстве чайники разных объемов. **Если же чайник для заварки невелик, то в процессе чаепития можно подливать воду, но так, чтобы заварка не сливалась более чем наполовину и листья чая не оголялись.** Чай следует пить в течение четверти часа после заваривания. Оставлять чай на несколько часов, а тем более на другой день, нельзя. «Свежий чай подобен бальзаму. Чай, оставленный на ночь, подобен змее» - образно сказано в одной пословице. Это прежде всего относится к черным чаям, которые можно употреблять только свежими.

МАГИЯ ДОМА

Мой дом - моя слабость.
Мой дом - моя сила...

Читая эту газету, вы узнаете:
- как сделать свое жилье неповторимым;
- как лучше спланировать обстановку кухни, советы по использованию кухонной техники;
- как правильно выбрать цветовую гамму вашего жилья;
- как обустроить детский уголок.



Газета "Магия дома" поможет вам сохранить уют домашнего очага!

МЕБЕЛЬНЫЕ САЛОНЫ "КОМФОРТ"
ЛЮБАЯ МЕБЕЛЬ
по индивидуальным размерам
высокое качество исполнения
помощь дизайнера
Нижний Новгород
Родионова, 23а, 31-78-65;
Бекетова, 13, 65-95-60;
Краснодонцев, 1, 56-46-05;
ТД "Планета Икс", 19-83-05;
ТЦ "Новая эра", 75-42-46.

НОВЫЕ ПОСТУПЛЕНИЯ МЕБЕЛИ ДЛЯ ДОМА И ОФИСА
ведущих фирм-производителей Москвы, Польши, С.-Петербурга, Италии "Skavolini"
МЕБЕЛЬ В КРЕДИТ

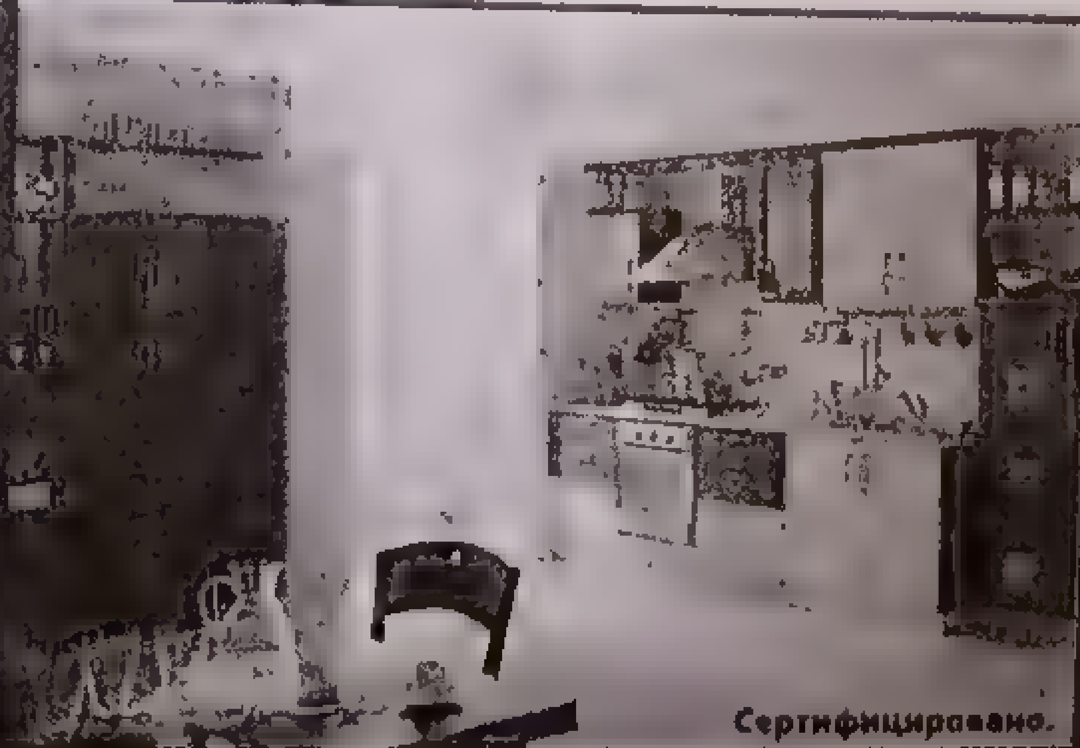




Фото В.СЕННИКОВА.

Миксер для Валентины Михайловны

Победительница в конкурсе «Солнце на тарелке» **В.М.Жереновская** с призом - миксером фирмы Viconte. Конкурс редакция провела в апреле - июне этого года совместно с ОАО «Птицефабрика «Сеймовская».

Валентина Михайловна - хозяйка с солидным стажем. На конкурс она представила свое фирменное блюдо, которое в семье так и называют - «Глазунья от Валентины» (рецепт - в №5 за 2003).

Вот еще один совет Валентины Михайловны - для молодых неопытных хозяек.



Картошечка

Чистим картошку, 6-8 небольших клубней. Берем бульон (годится любой: говяжий, куриный, грибной, даже можно из кубика). Заливаем им картошку, добавляем 1 чайную ложку лимонного сока и варим до готовности под крышкой. Лимонный сок не даст клубням развариться. Выключаем огонь и добавляем сливочного масла. Аккуратно перемешиваем - картошечка получилась в соусе. Раскладываем по тарелкам, посыпаем зеленью.

Доброе слово

Хозяйкам - браво!

Внимательно слежу за выходом очередного номера вашего издания, прочитываю от «корки до корки». Каждая новая страница - открытие. Все рубрики хороши - каждая по-своему. Но самые мои любимые странички - «Вкусные истории наших читателей».

Как разнообразна и многогранна фантазия хозяек, из ничего умеющих соорудить нечто волшебное и по внешнему виду, и по вкусу! Восхищаюсь талантами ваших читателей и очень люблю приготовить что-нибудь из рецептов с этих страничек. Всегда получается отменно, т.к. это рецепты, проверенные и отточенные опытным путем, некоторые передаются из поколения в поколение. Дорогая редакция! Желаю вам дальнейших успехов и новых читателей и поклонников.

С уважением Светлана Алексеевна МОРОЗОВА, г. Санкт-Петербург.



Газета "Женские судьбы" - это своего рода женский клуб, где вы можете:

- услышать волнующие женские истории;
- оценить мысли и шутки выдающихся женщин;
- получить советы профессиональных психологов;
- сравнить взгляды на жизнь мужчин и женщин;
- найти пути разрешения проблем, возникающих во взаимоотношениях мам и детей.

ПРИВЫКАЙТЕ БЫТЬ СЧАСТЛИВОЙ – ЧИТАЙТЕ ГАЗЕТУ "ЖЕНСКИЕ СУДЬБЫ"!

Приятная новость

У кого «съедобная» фамилия? Вас ждет сюрприз

Дорогие друзья! Разбирая читательскую почту, мы заметили, что среди поваров-любителей немало обладателей «съедобных» фамилий. И это неспроста, подумали мы. Наверняка увлечение кулинарией у них наследственное, если даже в фамилии оно отразилось! Мы решили, что нужно отметить такое династическое пристрастие. Словом, обладателей «съедобных» фамилий, написавших нам письмо со своим любимым рецептом, ждет очень приятный подарок от «Щедрого стола». Условие простое - рецепт должен быть опробован автором, а фамилия - настоящей, а не псевдонимом!

Имена награжденных и их рецепты будут публиковаться в каждом номере. Подарки вышлем по почте. Пишите и получайте подарки!

Редактор.

«ЩЕДРЫЙ СТОЛ»
№9(10), август 2003 г.
Гл.редактор И.И.ЦАРЕВА
Макет - В.В.ГОРБУНОВ
Обложка - Л.В.ГРАКОВА
Адрес редакции:
603126, Н.Новгород, ул.Родионова, д.192, корп.1
Тел. (8312) 32-78-16
Учредитель: ООО «Слог»
Генеральный директор
К.Н.ЕМЕЛЬЯНОВ
Тел. (8312) 32-78-14
E-mail: slog@ gmi.ru

Рекламное агентство
Директор, зам.директор, тел. (8312) 34-88-20
Менеджеры, тел.: (8312) 34-78-16(124), 34-91-15
Региональная группа, тел./факс (8312) 34-88-22
Адрес агентства: 603126, г.Н.Новгород, ул.Родионова, д.192, корп.1
Служба продаж
Тел.: (8312) 75-98-68, 75-97-53, 75-98-67, 75-97-54
E-mail: sales@ gmi.ru
Распространение в Республике Беларусь - ИООО «Арго-НН». **Адрес:** 220050, г.Минск, ул.Володарского, д.16, офис 408.
Тел/факс: 227-74-10

Газета зарегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций 27.03.2003 г.
Регистрационное свидетельство ПИ № 77-14947
Подписано к печати 16.07.2003 г.

Типография «Нижегородский печатник»
Адрес: Н.Новгород, ул.Гордеевская, 7

Тираж 114 538 Заказ 3576
Цена договорная

Казалось бы - что проще: пошел в магазин, выбрал из колоннады бутылок с водой самую красивую, заплатил - и пей себе на здоровье! Но даже самая красивая этикетка и самая высокая цена не гарантируют, что купленная вода пойдет вам на пользу. Чтобы минеральная вода была «на здоровье», выбирать ее нужно не методом тыка, а внимательно изучив все ее характеристики - а заодно и собственный организм. Полезнее всего вода не из бутылки, а прямо из источника. Но если такой возможности нет, по крайней мере выбирайте натуральную.



Добрый джинн

Что нужно знать, выбирая минеральную воду

Большинство вод, которые сегодня продаются, - искусственные; по формуле они совпадают, например, с ессентуками, но сама структура у них другая. Врачи-курортологи прекрасно знают, что лечебный эффект от искусственной воды гораздо меньший.

Читая этикетку, обратите внимание на:

Срок годности

Вода, как и еда, может испортиться. Поэтому посмотрите на дату розлива и держите в уме: вода в стеклянных бутылках хранится до 2 лет, а в пластиковых - 18 месяцев.

Химический и химико-физический анализ

На этикетке должна быть указана дата и название лаборатории, в которой был проведен анализ. Данные должны обновляться каждые 5 лет, так что если на вашей бутылке значится «1998», пить воду из нее не стоит.

Осадок

«Осадок при 180 градусах» - это одна из самых главных надписей на этикетке, которую надо проверять, когда выбираешь минеральную воду. Без ограничений пить можно только столовые воды - те, в которых содержится не более 500 мг солей на литр. Воды с минерализацией от 500 до 1500 мг/л пить можно, только чередуя со столовой, иначе в организме начнется накопление солей, в особенности натрия. Что до воды, в литре которой содержится более 1500 мг солей, то ее надо употреблять только по назначению врача. Это уже не питье, а лекарство!

Соль воды

Бикарбонатная вода

Рекомендуется: людям, активно занимающимся спортом, грудным детям и больным циститом.

Противопоказана: тем, кто страдает гастритом.

Сульфатная вода

Рекомендуется: тем, у кого проблемы с печенью.

Противопоказана: детям и подросткам.

Хлоридная вода

Рекомендуется: хлориды, часто соединенные с натрием, помогают регулировать работу кишечника, желчных путей и печени - поэтому воду стоит пить тем, у кого есть проблемы в этой области.

Противопоказана: людям, страдающим повышенным давлением.

Магниевая вода

Рекомендуется: в стрессовых ситуациях, поскольку магний участвует в механизме, регулирующем реакцию организма на стресс.

Противопоказана: людям, склонным к расстройствам желудка.

Фторная вода

Рекомендуется: беременным; людям, страдающим остеопорозом (особенно полезно чередовать ее с водой, богатой кальцием); а также тем, кто живет в районе, где не фторируется водопроводная вода.

Противопоказана: взрослым и детям, которые принимают таблетки с фтором и живут в местности, где водопроводная вода фторирована.

Железистая вода

Рекомендуется: людям, страдающим железодефицитной анемией.

Противопоказана: тем, у кого проблемы с желудком.

Кислая вода

Рекомендуется: тем, у кого понижена кислотность желудочного сока.

Противопоказана: людям с гастритом, язвой, повышенной кислотностью, метеоризмом, так как кислая вода усиливает ощущение вздутия живота.

Натриевая вода

Рекомендуется: при плохом пищеварении (в сочетании с хлоридной водой).

Противопоказана гипертоникам.

Кальциевая вода

Рекомендуется: людям, которые не пьют молоко, беременным женщинам, детям и подросткам. Строгих противопоказаний нет.

© «Здоровье».

ЖАРЕНЫЕ ГРИБЫ С ТЕРТЫМ СЫРОМ

Грибы свежие - 1 кг
сыр - 100 г
масло растительное - 50-100 г

Грибы нарезать крупной соломкой и жарить сначала на сухой сковороде, а затем, когда выпарится сок, добавить растительное масло и дожарить до готовности, посолить по вкусу. Жареные грибы разложить по порционным тарелкам и посыпать натертым сыром.

ШАНЕЖКИ С КАРТОФЕЛЕМ И ГРИБАМИ

Картофель
грибы свежие
масло растительное
сметана
соль по вкусу
тесто готовое

Грибы, не требующие предварительного отваривания в воде (опята, шампиньоны, белые грибы, подосиновики и т. п.), мелко порезать и пожарить на растительном масле. Картофель отварить до готовности, залив подсоленным кипятком и горячим протереть через сито. В картофельное пюре добавить молока или сливочного масла, посолить и перемешать. Уложить картофельное пюре на сформированную из теста лепешку, сверху таким же ровным слоем уложить жареные грибы, полить их сметаной и запечь все в духовке.

ПЛОВ С ГРИБАМИ В ГОРШОЧКЕ

Крупа перловая - 100 г
грибы свежие - 100 г
1 крупная морковь
1 луковица
масло растительное - 100 г
сельдерей (коренья) - 50 г
соль по вкусу

Крупу прокалить на сухой сковородке, залить кипятком, оставить до набухания. Воды должно быть по объему в 3-4 раза больше, чем крупы. Морковь и сельдерей очистить и нашинковать на крупной терке. Лук репчатый очистить и мелко нарезать. Спассеровать все измельченные овощи на растительном масле. Грибы нарезать ломтиками и обжарить на растительном масле. Обжаренные грибы и пассерованные овощи перемешать с набухшей крупой, разложить приготовленную массу в горшочки и потушить в духовке до готовности. Горшочки закрыть крышками или фольгой.

Коллаж Л. ГРАКОВОЙ, фото О. САМЕДОВА, Д. БАРАНОВА, Д. МАРКОВА, В. ГУМЕНЮКА.

ЩЕДРЫЙ СТОЛ

спецвыпуск
июль

ДЛЯ ТЕХ, КТО ЛЮБИТ И САМ ПОЕСТЬ,
И ДРУГИХ УГОСТИТЬ

Конкурс кулинаров-любителей
стр. 4

Вкус лета: ягодно-фруктовые десерты
стр. 7

Секреты сочного шашлыка

Сезон заготовок открыт! Соленья и варенья от наших читателей
стр.8-11

Кулинарный гороскоп на июль
стр.19

...трия МАРКОВА ©

Сухие дрова, хорошая компания и ни крупинки соли!

Одного джигита, который умел делать великолепные шашлыки, спросили: «Почему у тебя получается такой вкусный мцвади, генацвали?», «Это потому, - ответил джигит, - что мой мцвади приправлен солью слез моих друзей, резавших лук, и перцем их шуток по этому поводу». Так выпьем же за то, чтобы делать шашлыки вместе с друзьями. И никогда не солить их ни до, ни во время готовки!



Чтобы приготовить мясо на вертеле, нужно иметь как минимум два компонента - мясо и вертел. Начнем с первого. Мясо следует покупать на рынке, тщательно выбирая нужный сорт. Каждый человек имеет право кушать одни шашлыки, а любить другие. Но лучше, когда два этих обстоятельства совпадают. С говядиной все понятно: покупаете вырезку (желательно бычью), везете ее на пикник, оберегая от жары и сквозняков, как любимую женщину, нанизываете во всю длину шампура целый тяж и жарите. Вертел может быть металлическим или деревянным. Потом снимаете мясо с огня, режете на куски и съедаете, закусывая свежей кинзой и влажным лавашом. Этот «длинный шашлык» готовят редко, потому что бычья вырезка стоит дорого, а съедается очень быстро. Да и простора для творчества слишком мало.

Другое дело - баранина. В шашлыке хорош далеко не весь баран, а только почечная его часть. Почечная часть («седло») режется не маленькими кусочками, а большими круглыми кусками, граммов по пятьсот каждый.

Шашлык по-карски

2 кг баранины с почками
500 г курдючного сала
Маринад:
10 измельченных и протертых луковиц
1 лимон
2 столовые ложки коньяка
2 столовые ложки укропа
3 столовые ложки кинзы
3 столовые ложки базилика
2 чайные ложки черного молотого перца
1 чайная ложка молотого душистого перца
5 молотых соцветий гвоздики
2 столовые ложки виноградного уксуса

Баранина должна протомиться в маринаде 8 часов, причем не в алюминиевой, а в стеклянной, фарфоровой или эмалированной посуде. После этого можно вывозить шашлык на природу и жарить. Для костра лучше всего использовать дубовые сучья с добавлением можжевельника, потому что дуб хорошо горит, а можжевельник хорошо пахнет. Можно использовать и березу с ольхой. Тот же, кто возьмет елку, сосну или кипарис и станет жарить на этих углях мясо, загубит свой шашлык и будет заклеймен позором. Потому что смола и хвоя могут повредить барашку.

Мясо на шампуры нужно нанизывать, чередуя с кусочками курдючного сала, - чтобы шашлык получился сочным. Смешно говорить, что только когда костер прогорит, можно начинать жарить мясо. Имейте в виду: куски карского шашлыка очень большие и жарятся они медленно. В то время как сверху мясо покроется дымной румяной корочкой и наберет сок, внутри оно может быть сырым. Надо взять большой нож (или кинжал!) и срезать сверху куски зарумянившегося мяса толщиной в полтора-два сантиметра, поворачивая вертел, словно это турецкая «шаурма». Это очень сложное и трудоемкое блюдо, но очень вкусное. Особенно с красным вином, кинзой, базиликом!.

Шашлык из свинины

2 кг свинины от задней части
Маринад:
200 г уксуса
1 лимон
1 помидор
200 г репчатого лука
1 чайная ложка черного молотого перца

Тоже хорошая штука, хотя на Кавказе его готовят не так часто, как говядину или баранину. Свинину вымачивают в маринаде 4 часа (то есть в два раза меньше, чем другое мясо), а потом сразу нанизывают на шампуры и жарят 15-20 минут, поворачивая с боку на бок.

Лучше всего использовать свиную мякоть с жиром, причем нанизывать куски на шампур надо так, чтобы жир был сверху и стекал на мясо, пропитывая его своим соком. В противном случае жир будет капать прямо на угли и чадить, словно еловая ветка. Есть свиной шашлык очень хорошо с острой аджикой, зеленью и хлебом.

С осетриной на пленэре обходятся еще проще. Рыбу потрошат, нарезают на куски, сбрызгивают винным уксусом, настоянным на шафране, нанизывают на шампуры и обжаривают на углях в течение 10-15 минут. Если кто хочет испортить такой шашлык, то он добавляет в маринад зелень или зеленый лук. Но настоящая свежая рыба на вертеле должна сохранить свой вкус, только тогда она может называться шашлыком из рыбы. Остается только полить ее сладким гранатовым соусом «Наршараб» и залить холодным белым вином.

Пробуем.ру.

Все на пикник!

Аппетит на воздухе становится волчьим. К тому же всегда приятно посидеть за бокалом вина или с кружечкой пива с любимыми людьми, что называется, в хорошей компании. Но что же нам приготовить на пикник или на гриле на приусадебном участке? Есть 2 пути решения этой проблемы: либо приготовить все дома и взять с собой на пикник, либо взять продукты, а на природе приготовить что-то вкусненькое и необычное. Решать вам!

Хлеб с начинкой

1 батон белого хлеба
125 г мягкого сыра
2 помидора
75 г ветчины
соль
чеснок
оливковое масло

Сделать на батоне надрезы. Сыр, ветчину и помидоры нарезать ломтиками, приправить и, чередуя, положить в надрезы. Чеснок измельчить и смешать с маслом. Выложить хлеб на фольгу и полить маслом с чесноком. Закрыть фольгу и запечь в духовке.

Колбаски-ассорти

Сладкий перец 2 шт.
колбаски 1 кг
пиво

Перец нарезать кусками величиной 2х3 см. Оставить целыми маленькие и несколько больших колбасок, остальные нарезать кусками длиной 4 см. Сделать косые надрезы. Насадить на шампуры колбаски и перец. Жарить над углями или в гриле, поливая пивом.

Салат «Летний»

Чипсы (90 г) - 2 пачки (любые, кроме «с беконом»)
крабовые палочки 2 упаковки
кукуруза 1 банка
майонез (только оливковый) - 1 пачка

Чипсы измельчить, крабовые палочки нарезать. В салатник выложить чипсы, крабовые палочки, банку кукурузы, перемешать и заправить все оливковым майонезом. Это вариант салатика, который запросто можно приготовить на пикнике.

Котлеты бараньи на вертеле

800 г баранины
20-30 г растительного масла
соль
перец

Мясо нарезать вдоль ребер на котлеты, оставляя в каждой реберную кость. Котлеты слегка отбить, посолить, посыпать перцем, смазать растительным маслом. Жарить на вертеле над горящими без пламени углями до тех пор, чтобы внутри сохранялся розоватый оттенок.

Рыба на костре

Рыбу завернуть в лист лопуха или фольгу, или в оберточную бумагу, как в пакет (бумагу надо увлажнять), и закопать в горячую золу костра. Сверху снова развести небольшой костер. Время приготовления рыбы зависит от ее размеров и раскаленности углей - обычно 5-10 мин. Затем пакет с готовой рыбой вытащить, развернуть, рыбу посолить. Блюдо - рыба в собственном соку готова.

Цыпленок на костре

Средний цыпленок
50 г сливочного масла
сухари панировочные
50 г крошек хлеба
1 лимон
100 г огурчиков маринованных
100 г соуса перечного
5-6 веточек зелени
соль
перец

Цыпленка обмыть, разрезать на порционные куски, слегка отбить тяпкой, чтобы придать кускам плоскую форму, посолить, поперчить и жарить на решетке до полуготовности, периодически смазывая маслом. Снять с решетки, полить соком лимона, обвалять в сухарях и снова жарить до образования румяной корочки. Корнишоны и зелень измельчить и смешать. Готовые куски выложить на блюдо, полить перечным соусом, посыпать смесью зелени и корнишонов.

Сыр с помидорами на шпажках

200 г сливочного мягкого сыра куском
200 г сыра «гауда» куском
8 виноградных помидорок
виноград

Нарезать крупными кубиками сыр. Вымыть виноград и помидоры. Насадить на маленькие шпажки попеременно сыр, помидоры и ягоды винограда. Положить палочки в пластмассовые коробочки и держать их плотно закрытыми при транспортировке. Подавать с хлебом с отрубями.



Чем мы утоляем жажду?

Относитесь к газировкам, сокам как к десерту или пище. Не забывайте смотреть на содержание углеводов в том или ином напитке. И помните, что все химические добавки - это шлаки, которые выводятся из организма долго и трудно.

Пузырьки в напитке возбуждают аппетит, а потом могут вызвать неэстетичную отрыжку. Так что подумайте, нужно ли это вам.

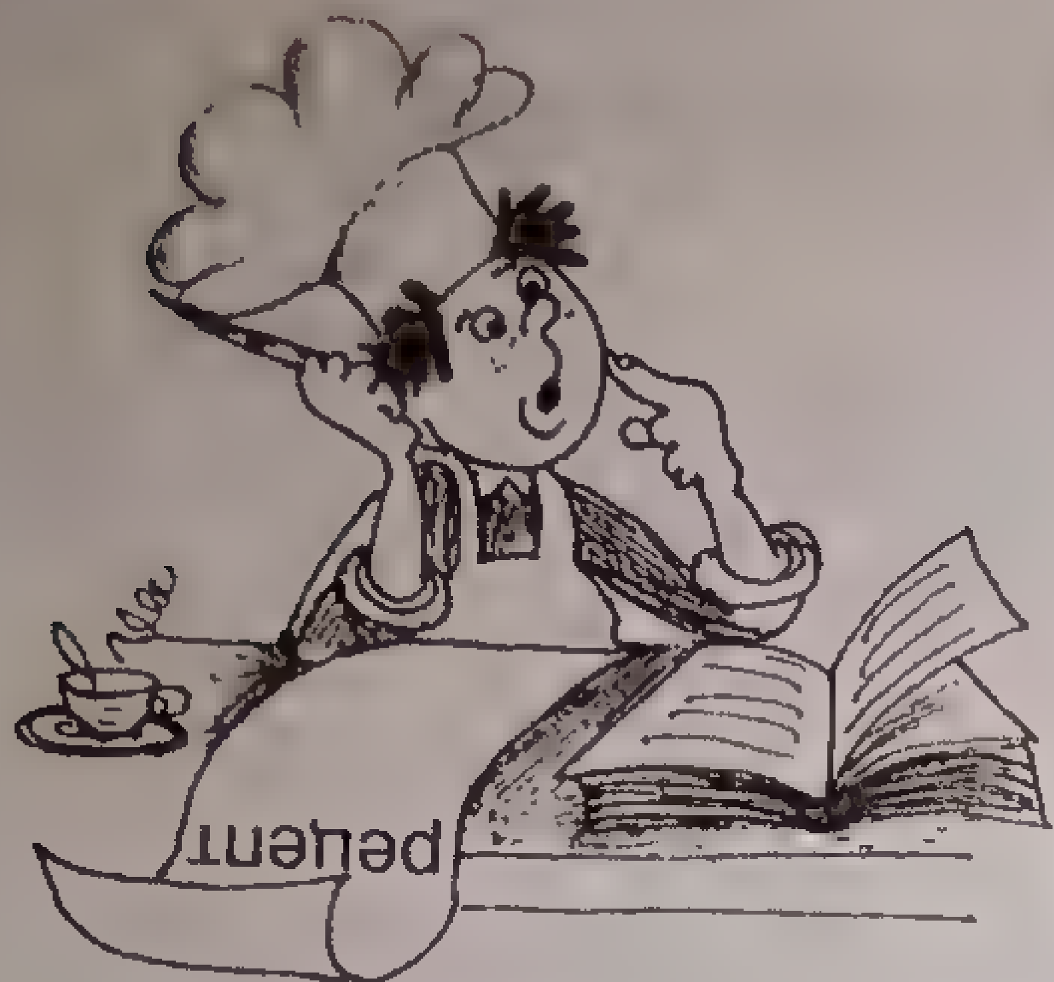
Если вы все же выбираете сильно газированные напитки, встряхивайте их перед тем как пить. Чем меньше газа вы проглотите - тем лучше.

Хорошо утоляет жажду некрепкое пиво. Оно содержит множество солей и витаминов, незаменимых в жару. Но... Помните о «волшебной планке» - не больше 500 мл даже в самый жаркий день.

Если вы пьете в компании и вам важно держать в руках «престижную бутылочку», выбирайте минералку популярных и дорогих фирм.

И, наконец, учитесь отличать истинную жажду от ложной. Истинная жажда - это когда хочется не «вкусной водички», а именно чистой воды.

Кулинары-любители, на старт!



Дорогие друзья!

Мы знаем, с каким удовольствием наши читатели принимают участие в различных конкурсах, которые объявляет редакция. Спешим вас обрадовать: с июля стартует новый конкурс кулинаров-любителей. Не мудрствуя лукаво, мы его так и назвали.

Условия конкурса кулинаров-любителей

Конкурс продлится до конца 2004 года. Проводится он в 3 этапа, продолжительность каждого «измеряется» 3 номерами газеты. По итогам каждого этапа определяются 3 победителя в каждой из 4 номинаций:

1. Холодные закуски и салаты (в том числе заготовки на зиму)
2. Вторые блюда из мяса и птицы
3. Вторые блюда из рыбы
4. Сладкие блюда и выпечка.

Каждый из вас может одновременно участвовать во всех четырех номинациях, но обязательным условием является наличие заполненного купона.

По окончании каждого этапа мы объявим фамилии победителей - лауреатов в каждой номинации. Каждый из них получит денежный приз в 200 рублей и памятный диплом.

Лауреаты всех трех этапов получат возможность претендовать на главный приз. Главных призов - 4, по количеству номинаций. Пока умолчим, что именно будет служить главным призом, но гарантируем, что это нужная и полезная в хозяйстве вещь и побороться за нее стоит!

Итак, если вы хотите быть участником конкурса, запомните последовательность ваших действий:

1. Вырежьте из газеты купон и заполните его.
2. Наклейте на лист бумаги.
3. На этом же листе напишите свой рецепт (допускается два рецепта, но не более!).

Обращаем ваше внимание: рецепт должен быть написан разборчивым почерком! Вначале обязательно укажите состав продуктов, причем количество каждого продукта указывайте не в граммах и миллиграммах, а в стаканах, ложках и т.п.

4. Теперь запечатывайте свое послание в конверт и отправляйте по адресу:

603126, Нижний Новгород, ул. Родионова, 192, корп. 1, газета «Щедрый стол».

И еще очень важное дополнение: при определении победителей будут учитываться:

- точность рецептуры,
- подробности, тонкости и хитрости в приготовлении блюда,
- «вкусность» самого рассказа, т.е. насколько интересно вы «подадите» ваше блюдо читателям.

Будем очень рады и, конечно же, учтем при определении лучших, если вы приложите к рецепту качественную (пригодную для печати) фотографию блюда и его автора.

Дорогие друзья! Мы ждем ваших писем! Рецепты первых участников будут опубликованы уже в следующем номере.

Рис. Т. ТКАЧЕВОЙ.

Купон участника конкурса кулинаров-любителей

Фамилия

Имя

____

Номинация

____

Адрес и телефон

____

Рецепт С.В.Шейкиной

Салат «Пикантный»

300 г рыбного филе (треска или судак) нарезать тонкими ломтиками, посолить, поперчить, обвалять в муке и жарить до готовности. 3-4 головки репчатого лука нарезать крупными кольцами и обжарить на растительном масле до золотистого цвета, 250 г грибов нарезать и обжарить до готовности. Все охладить. На блюдо выложить слой рыбы, залить 125 г майонеза «Магги», поверх майонеза - грибы. Покрыть грибы 125 г майонеза, а сверху равномерно распределить колечки обжаренного лука. Поставить в холодильник для пропитки на 2-3 часа.

Рецепт В.В.Гавриловой

Салат «Экзотика»

300 г цветной капусты (можно мороженной)
2 средних банана
сок одного лимона
2 стакана изюма (залить на 10 минут кипятком)
100 г сливок.
Для украшения: дольки 2 мандаринов, 2 ст.ложки консервированных вишен из компота.

Капусту отварить 5 минут, откинуть на дуршлаг, слить воду и нашинковать на кусочки, бананы нарезать кружочками, смешать с капустой и лимонным соком, сливки взбить в густую пену, смешать с изюмом и этой смесью заправить салат, сверху украсить дольками мандаринов, вишнями, можно добавить 1/2 ч.ложки «Карри». Это мягкий диетический салат и очень красиво смотрится на столе.

пос.Молодежный, Тульская обл.

Перцы и баклажаны от И.М.Яблоковой

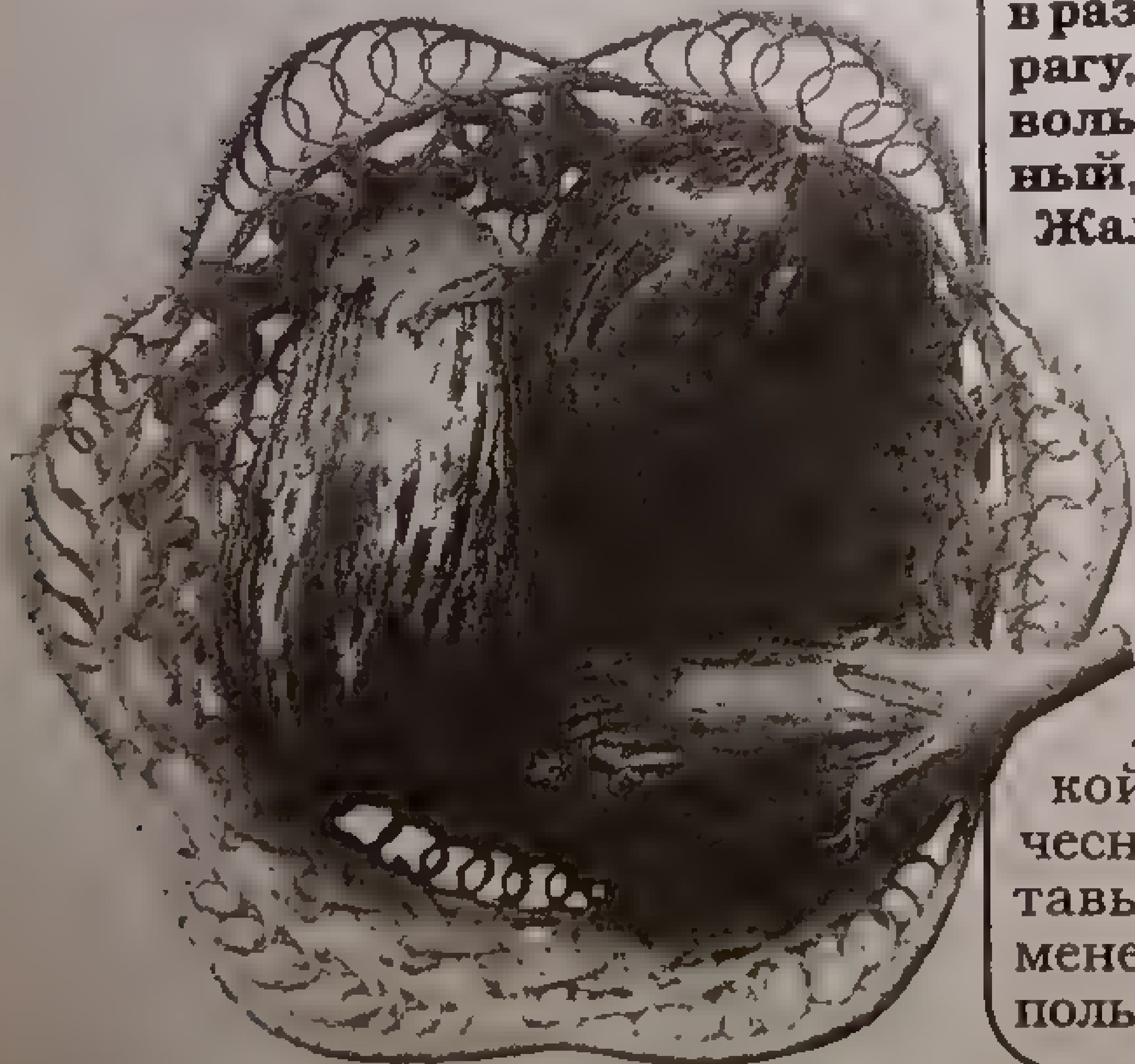
Я люблю готовить, печь, делаю очень много заготовок на зиму. И хотела бы поделиться некоторыми рецептами. Вот один из них, его я придумала сама. Я закрываю целые перцы в 3-литровые банки. В стерильные банки укладываю перцы, предварительно удалив из них семена и плодоножку. Первый раз заливаю кипятком и закрываю крышкой. Выдерживаю 10-15 минут, сливаю воду и заливаю заливкой.

Помидоры пропускаю через мясорубку, режу туда укроп, петрушку и сладкий перец. Все это варится, пока не исчезнет пена. Соль по вкусу. Можно добавить душистый перец. Этой заливкой заливаю перцы и закатываю. А зимой, пожалуйста, начиняй перцы! Очень вкусно и быстро. Заливка используется для тушения перцев с мясом или овощами.

Баклажаны с сыром и помидорами

Помыть баклажаны, отрезать плодоножку. Баклажан разрезать вдоль не до конца, где была плодоножка, получается, как пальцы на руке. Между этими пластинами - 1-й и 2-й - вставляем пластинку твердого сыра по величине пластинки баклажана, а между 2-й и 3-й пластиной - помидорные пластинки на всю длину баклажана, затем снова сыр и снова помидор. Так до конца. Такой баклажан кладем на сковороду, политую растительным маслом, а сверху посыпаем зеленью укропа, петрушки. Я еще добавляю мелко порезанный сладкий перец. Заливаем майонезом - и в духовку. Объедение! Сготовите - не пожалеете. Солить не нужно.

п.Якшанга Костромской обл.



В подарок авторам - книги о вкусной еде

Дорогие друзья, участники нашей игры с обладателями «съедобных фамилий»! Объявляем имена призеров сегодняшнего номера:

Н.А. Киселева из с. Куровское Свердловской обл.

Т. Масленникова из с. Поменское Тонкинского района Нижегородской обл.

И.М.Яблокова из пос. Якшанга Костромской обл.

Все призеры получат в подарок иллюстрированные книги с лучшими кулинарными рецептами и дипломы победителей в нашей игре. Призы придут к вам почтой. Ждите бандероль!

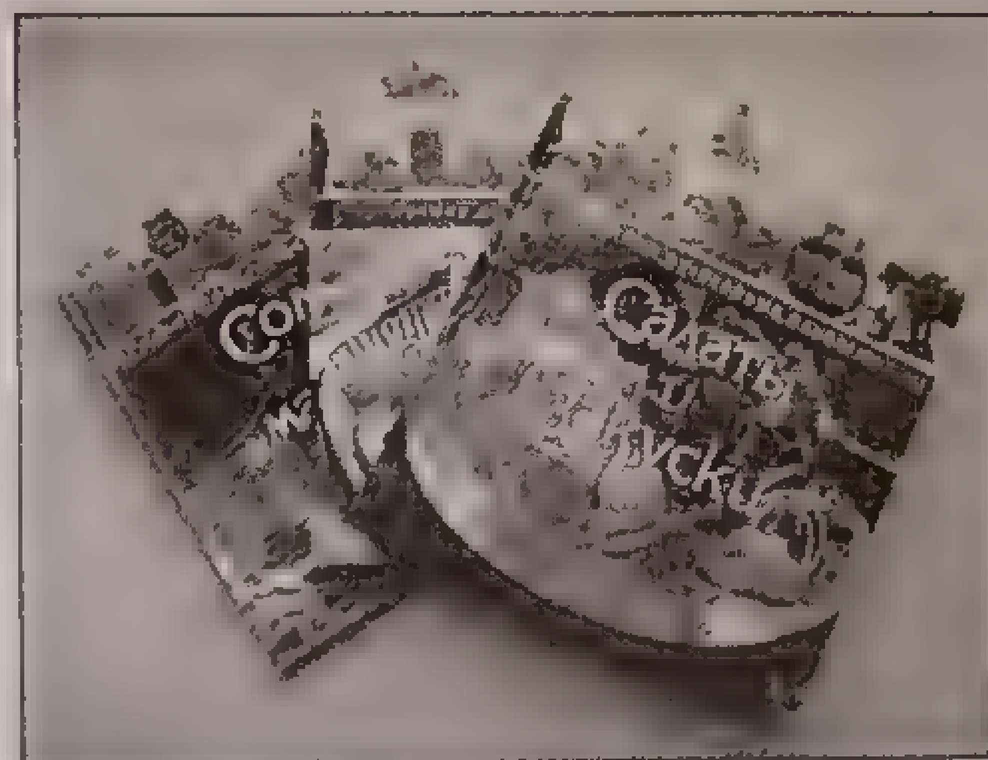


Фото Д.МАРКОВА.

Рыба по-монастырски от Татьяны Масленниковой

Пишет вам Масленникова Татьяна, решила вам послать свои любимые рецепты и поучаствовать в вашем конкурсе «съедобных фамилий», т.к. нас в шутку родственники называют маслята.

Хочу поделиться с вами рецептом своего коронного блюда. Потребуется:

1 рыба горбуша свежемороженая
5-6 вареных яиц
2 луковицы
маринованные грибы - 0,5 л
сметана, майонез и твердый сыр.

На сковороде разогреваем масло, выкладываем филе рыбы, слой лука, порезанного колечками, слой вареных яиц, порезанных вдоль, маринованные грибы и все заливаем сметаной, смешанной с майонезом, и сверху тертый сыр.

Ставим в духовку на 25-30 минут, сверху зелень. У меня всем это блюдо очень нравится.

с.Поменское, Тонкинский р-он, Нижегородская обл.

Спрашивали? Отвечаем!

Чеснок сохраняет активность и в борще

Все говорят, что чеснок полезен. Но вот я совершенно не могу употреблять его в сыром виде, а в разные супы-борщи, овощные рагу, мясные блюда кладу с удовольствием. Аромат изумительный, но ведь пользы-то никакой. Жаль. Или я не права?

И.Г. СИМОНЕНКОВ, г.Кинешма, Ивановская обл.

- И правы, и не правы. Кулинарная обработка, конечно, снижает антиоксидантную активность чеснока, но ее можно сохранить, если следовать простому правилу. Перед тепловой обработкой нарежьте или продавите чеснок через чеснокодавку и оставьте полежать на воздухе не менее 10 минут. После этого используйте по назначению.

Калмыцкий чай

В одной из передач по телевидению я услышала, что калмыцкий чай очень полезен для здоровья, в частности, для улучшения обмена веществ. Подскажите, пожалуйста, как его приготовить?

А.СИНИЦЫНА, г.Кстово, Нижегородская обл.

Чтобы приготовить 1 л чая, вам понадобится: 10 г зеленого кирпичного чая, 0,5 л воды, 0,5 л молока, 2,5 г соли, 1 г корицы, 3 шт. гвоздики, 50 г сливочного или топленого масла. Вскипятите молоко. В кипящую воду положите чай прямо куском и варите его в течение 5 минут, затем туда же влейте горячее молоко, добавьте соль, корицу и гвоздику. Проварите еще 8-10 минут, процедите через сито, добавьте масло и доведите до кипения. Чай готов, пейте его маленькими глоточками.



Перец, жаренный с чесноком

500 г перца
2-3 дольки чеснока
3 столовые ложки растительного масла
соль.

Перец освободить от семян, промыть, посолить изнутри. На раскаленную сковородку налить растительное масло, уложить плашмя стручки перца, сковороду закрыть крышкой. Перец обжарить с двух сторон. Чеснок натереть на мелкой терке или истереть в ступке. Обжаренные стручки положить на тарелку, посыпать чесноком, полить со сковороды сочком. Перец можно подать горячим или как холодную закуску.

Рецепт Кати Батуриной

Помидорные блинчики

5 помидоров
мука
соль
яйца
1 стакан молока (я все беру на глазок).

Приготовление: помидоры обдать кипятком, протереть через сито. Полученную массу спассеровать на сковороде, смазанной растительным маслом. Потом в эту же массу добавить все остальные продукты. Смешать и вымесить тесто. Затем жарить на сковороде, смазанной растительным маслом.

с.Б.Давыдово Нижегородской обл.

Паштет с сельдереем



Сельдерей (коренья) - 500 г
одна морковка
две картофелины
укроп (зелень) - 30 г
масло сливочное - 100 г
соль по вкусу.

Овощи нарезать и отварить раздельно в небольшом количестве воды. Воды должно быть столько, чтобы к моменту готовности овощей она почти полностью выкипела. Отваренные овощи протереть через сито, соединить все вместе, посолить, добавить мелко нарезанную зелень укропа, вмешать сливочное масло и все взбить миксером.

Голубцы с картофелем

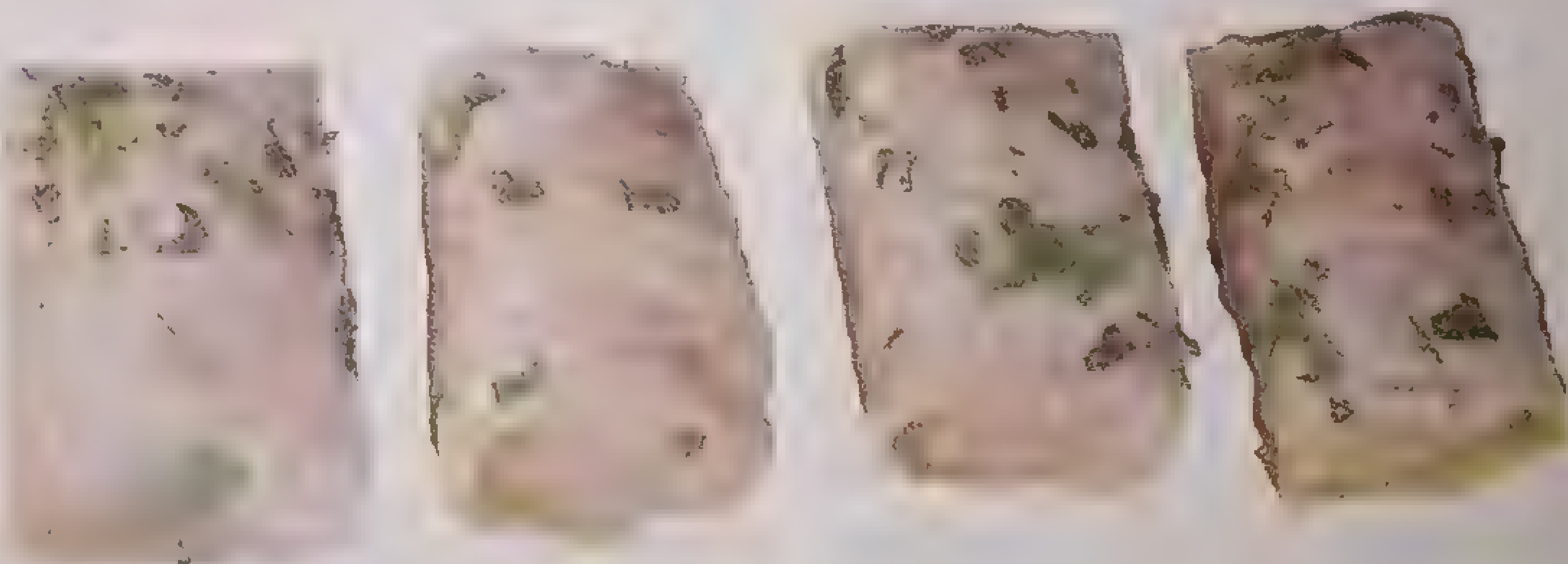
5 картофелин, 2 луковицы, 4 ст.ложки растительного масла, 1/4 стакана молока, 1 небольшой кочан свежей капусты, 1/2 стакана сметаны, 1 чайн.ложки муки, 100 г сыра, соль, перец.

Очищенный картофель отварите на пару и горячим протрите сквозь сито. Лук нарежьте соломкой и обжарьте на растительном масле. В горячее картофельное пюре положите соль, пассерованный лук, влейте горячее молоко, хорошо взбейте.

У кочана капусты удалите кочерыжку. Кочан промойте, варите в кипящей соленой воде 5-6 минут, выньте из воды, разберите на листья. Отбейте тяпкой утолщенные части листа, уложите на них картофельный фарш, придайте голубцам форму цилиндра.

Уложите голубцы в форму, залейте сметанным соусом, посыпьте натертым сыром и запекайте в духовке (10-12 минут). При подаче голубцы полейте соусом, в котором они тушились.

Приготовление сметанного соуса: муку залейте сметаной, тщательно перемешайте, чтобы не было комков, посолите, поперчите и варите 1-2 минуты.





Запеканка из цветной капусты

Кочан цветной капусты (1 кг) разделайте на небольшие кочешки, промойте и отварите в подсоленной воде 15 минут. Возьмите **3 больших свежих помидора**, нарежьте их на мелкие кусочки и подавите толкушкой. Нет свежих помидоров - сгодятся консервированные. Пожарьте в **масле** мелко нарезанную **луковицу** до золотистого цвета. Затем подрежьте туда тонкими ломтиками **250 г ветчины.**

Все это уложите слоями в кастрюлю: капусту, помидоры, лук с ломтиками ветчины. Капусты должно быть больше, чем лука и помидоров. Все это можно посыпать **майораном, тимьяном, богородичной травкой, душицей.** Возьмите кусок **твердого сыра**, натрите на терке и толстым слоем уложите поверх всех продуктов.

Наполненную кастрюлю поставьте в не очень горячую духовку на 30 минут. Когда все протушится, сыр расплавится, аккуратно выложите запеканку на блюдо.

Земляника по-другому

Кто откажется отведать свежей садовой земляники? Наши рецепты для тех, кто хочет приготовить из ароматной ягоды нечто особенное.

Квас. Землянику вымыть, слегка раздавить, залить кипятком. Через 12 ч процедить, добавить сахарный песок, лимонную кислоту и дрожжи, перемешать и поставить в теплое место на 12 ч. Квас разлить в бутылки и закупорить. На третий день квас готов.

На 10 л воды: 1 кг ягод, 800 г сахарного песка, 30 г дрожжей, лимонной кислоты по вкусу.

Чай. В заварочный чайник положить сухие листья земляники, добавить листья зверобоя, мяты, залить кипятком. Настоять 7-10 мин. 1/3 листьев в 2/3 кипятка.

Крем. Землянику протереть через сито, добавить к ней растворенный желатин и сливки, взбитые с сахаром. Кремом заполнить широкие бокалы и дать ему загустеть. Украсить свежими, разрезанными пополам ягодами. **500 г земляники, 2 стакана сливок, 100 г сахара, 20 г желатина.**



Рецепты Галины Сергей

Торты без выпечки

...из сухарей

200 г масла
200 г сахара
1 яйцо
2 стакана молотых сухарей
1 стакан варенья
Для сиропа:
100 г воды, 100 г сахара
2 ст.л. вина

Растереть несоленое сливочное масло с молотыми ванильными сухарями, сырым яйцом и сахарным песком. Полученную густую однородную массу положить в форму, смоченную водой, и поставить на холод. Через 2 часа можно вынуть торт, полить сиропом или вареньем и подать к столу.

...из печенья

500 г печенья (квадратного)
3/4 стакана воды
500 г сахара
1 банка сухого молока (полпачки)
100 г какао
200 г масла
100 г орехов

На тарелку положить лист пергамента, затем класть рядами, смазывая кремом, печенье. На верхний слой крема положить больше и посыпать орехами.

Крем готовится так: вскипятить воду с сахаром, сухое молоко смешать с какао и размягченным сливочным маслом, влить сахарный сироп и все перемешать.

Ореховый

300 г печенья (сливочного)
по 1 ч.л. картофельной и пшеничной муки
1,5 стакана молока
300 г сливочного масла
1,5 стакана сахара
1 яйцо
ванилин на кончике ножа или цедра 1/2 лимона
2 стакана орехов

Картофельную и пшеничную муку смешать и постепенно влить 1/2 стакана холодного молока. Вскипятить стакан молока и, помешивая, влить в него приготовленную массу. Полученную смесь поставить на небольшой огонь и, непрерывно помешивая, варить, не доводя до кипения. Когда масса загустеет, снять с огня и остудить. Сливочное масло, сахар, яйцо растереть и смешать с молочным кремом. Добавить ванилин или натертую на терке цедру лимона. После этого всыпать в крем размельченное печенье и орехи. Все размешать и выложить в форму. Готовый торт поставить в холодильник на несколько часов.

г.Ляховичи, Беларусь.

Рецепты Наталии Гридиной

Торт из фруктов

Яблоки - 500 г
айва - 300 г
сахар - 700 г
вода - 2 стакана
миндаль - 300 г
мармелад - 200 г
лимон - 1 шт.
вафли - 1 шт.

Яблоки и айву очистить от кожуры и семян и варить до мягкости, затем нарезать небольшими кубиками.

Сварить густой сахарный сироп, добавить в него нарезанные фрукты и нарезанный соломкой очищенный миндаль, сок и цедру лимона, кипятить в течение 5 минут.

Полученную массу охладить, добавить нарезанный кубиками мармелад, осторожно перемешать, выложить в большую глубокую вазу и оставить на 2 дня, чтобы масса засахарилась.

Верх торта украсить жареным миндалем и натертой на терке вафлей.

г.Волковыск, Беларусь.

Рецепты И.В.Чекушкиной

Салат из огурцов

1 кг огурцов нарезать кубиками, **150 г молодого укропа** порезать, **300 г репчатого лука** порезать полукольцами, **150 г масла растительного, 60 г 9%-ного уксуса, 1 ст.ложка соли, 1 ст.ложка сахарного песка.**

Эту массу варить, как закипит, 5 минут. В горячем виде заложить в стерилизованные банки и закатать. Банки перевернуть и укутать. Выход - 2 банки (банки по 0,650 г).

Даю вам рецепт очень вкусной капусты, но ее не закатывают, а хранят в холодильнике под пластмассовыми крышками.

Капуста «Провансаль»

2 кг капусты
3-4 морковины
3-4 крупных зубчика чеснока.

Все шинкуется в крупную терку и смешивается, заливается горячим маринадом: поставить кипятить 1 литр воды, добавить 1 стакан подсолнечного масла, 2 ст.ложки соли, 1/3 стакана сахарного песка и 2-2,5 ч.ложки 70%-ной уксусной эссенции, доводится до кипения и горячим залить капусту. Можно кушать сразу.

г.Иваново.

Рецепт Р.И.Бондаренко

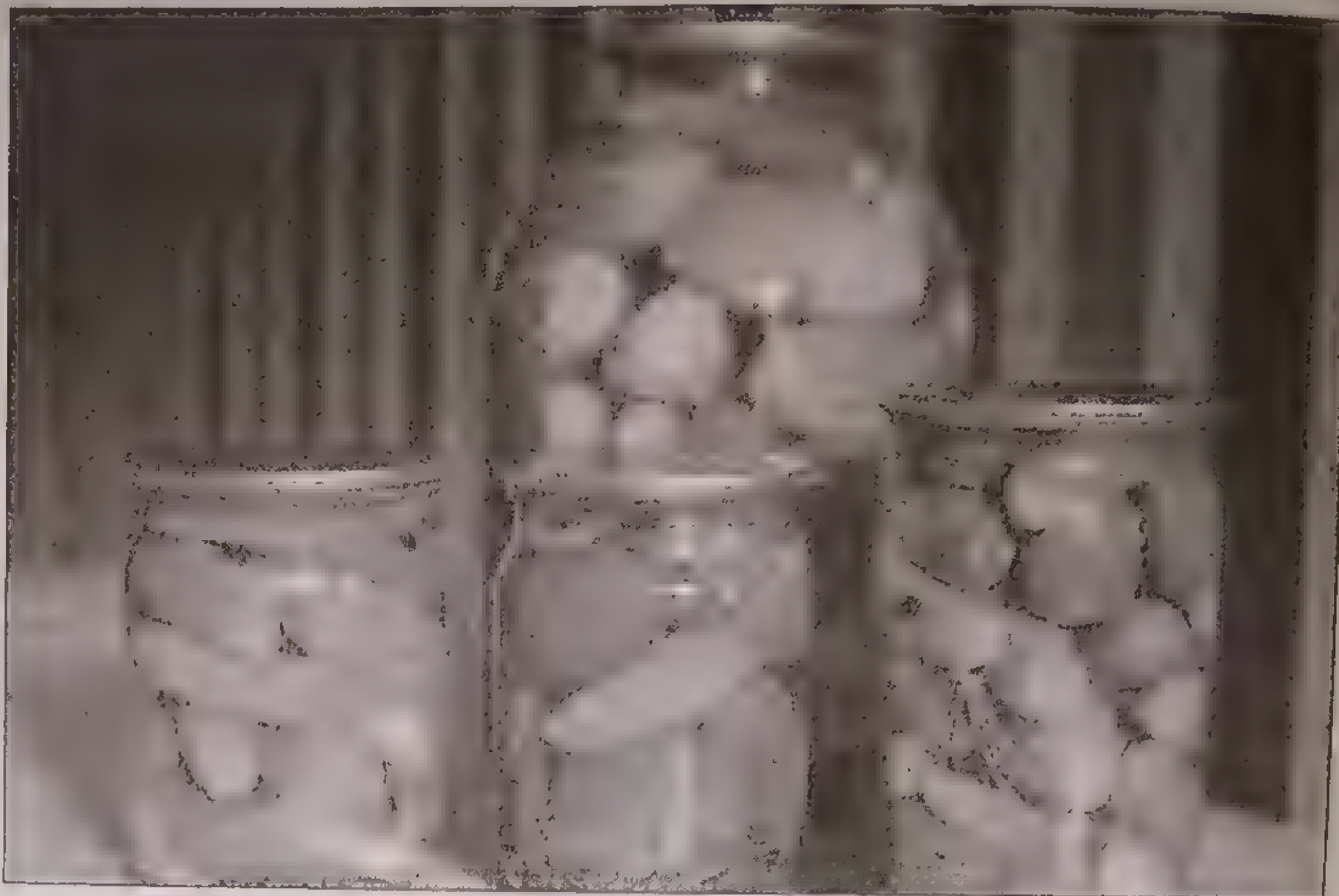
Баклажанная икра

7 кг баклажанов
4-5 кг помидоров
1,5 кг лука
1 кг перца
соль по вкусу
зелень
можно добавить 1-2 горьких перчика.

Почистить баклажаны, порезать дольками, посолить, чтобы отошла горечь. Отжать. Слегка обжарить.

Порезать перец на половинки, очистить и тоже слегка обжарить. Порезать лук и тоже обжарить. Все овощи, которые мы обжарили, пропускаем через мясорубку. Порезать помидоры и, поставив на огонь, потушить немного, затем в эти помидоры добавляем всю ту массу, что мы пропускали через мясорубку. Добавить зелень, соль по вкусу, можно добавить горький перчик. Все потушить, частенько помешивая. Разложить в горячие банки. Закатать. Укрыть.

пос.Пролетарий, Новгородская обл.



Рецепты Т.К.Акатышевой

Огурцы-зеленцы соленые (без уксуса)

Огурцы моем, обрезаем кончики. На дно 3-литровой банки кладем **10-12 вишневых листьев, 4-5 кусочков хрена, 2-3 порезанных зубчика чеснока, 2-3 зонтика укропа с семенами, тоже нарезанного соломкой по 3-4 см.** Теперь положите огурцы в банку. Банку заливаем доверху соленой (на 1 л воды 1 ст. ложка соли без верха) некипяченой водой. Закрываем полиэтиленовой крышкой и отправляем в погреб.

Для засолки хороши сорта «Изящный» и «Либелла».

Огурцы, засоленные без рассола

(Всю зиму будете со свежими огурцами!)

10 кг огурцов
3 кг соли.

Огурцы не мыть, а хорошо протереть чистым сухим полотенцем. На дно посолочной тары насыпать слой соли толщиной 1 см, вертикально, как можно плотнее, уложить огурцы, послойно пересыпая мелко нарезанным укропом. Затем всыпать соль в таком количестве, чтобы она заполнила пустоты между плодами и все свободное пространство над ними. Для лучшего оседания соли тару надо слегка встряхивать. Наполненную тару поставить в сухое холодное помещение. Такие огурцы очень долго сохраняют аромат, не теряют упругость и в них не бывает пустот! Перед употреблением в пищу огурцы на 24 часа опустить в холодную воду, которую надо часто менять, смыть лишнюю соль.

Н.Новгород.

Рецепты Светланы Морозовой

Салат из капусты быстрого приготовления

5 кг капусты свежей белокочанной
1 кг лука
1 кг моркови
1 кг сладкого перца.

Капусту нашинковать, лук порезать полукольцами, перец - соломкой, морковь натереть на крупной терке. Все перемешать и залить кипящим маринадом: 4 столовые ложки соли, 50 г сахара, 0,5 литра уксуса, 0,5 литра растительного масла. Еще раз перемешать и плотно уложить в трехлитровые банки, поставить в холодильник. Через 3-4 дня салат готов.

Салат из зеленых помидоров

Этот салат готовится так же, как салат из огурцов, но по вкусу он мне нравится даже больше. Берем **4 кг зеленых помидоров молочной спелости, 2 кг лука, 300 г укропа.** Помидоры лучше брать среднего размера, режем их кружочками, лук полукольцами, измельчаем укроп. Отдельно готовим **заправку: 250 г уксуса, 500 г растительного масла, 4 столовые ложки соли с горкой, 4 чайные ложки сахарного песка.** Заправку кипятим и кипящую выливаем в салат, салат доводим до кипения и как только цвет помидоров начнет изменяться, раскладываем его в чистые стерильные банки, закатываем крышками, переворачиваем и укутываем до полного остывания.

С.-Петербург.

Рецепт С.А.Мархасиной

Редиска впрок

Нечасто встретишь рецепты салатов из редиса, заготовленных впрок, а это очень вкусно. Предлагаю свой рецепт.

Рецепт на 10 банок (0,5 л).

3 кг свежего редиса моем, обрезаем кончики, нарезаем пластинками. Мелко режем **зеленый лук и петрушку.** Нагреваем в кастрюле 300 г **подсолнечного масла** в течение 10 минут, охлаждаем. Нарезанные продукты кладем в кастрюлю, хорошо перемешиваем.

В эмалированную кастрюлю наливаем воду, кипятим, добавляем **80 г соли, чуть горького перца**, кипятим минут 10, даем немного остыть, добавляем **200 г столового уксуса**, а если уксус не любите, то его можно заменить чистым соком красной смородины (200 г).



На дно подготовленных банок наливаем прогретое масло по 3 ст.ложки, затем укладываем овощную смесь и все заливаем приготовленной заливкой, накрываем крышками и стерилизуем 20 минут.

г.Выборг, Ленинградская обл.

Рецепт Е.А.Гамзенко

Аджика

3 кг помидоров
300 г чеснока
500 г грецких орехов
500 г сладкого перца
500 г яблок, желательно кисло-сладких
2 ст.ложки сахара (с горкой)
1 ст.ложка соли (с горкой)
20 шт. горького перца.

2 ст.ложки молотого в кофемолке укропа, столько же кориандра, столько же молотого черного перца, 0,5 литра растительного масла.

Все моется, перемалывается, из сладкого перца вынимаем семена, а грецкие орехи очистить, варить на медленном огне, постоянно помешивая, затем раскладываем по банкам, закрываем, укутываем. Приятного аппетита!

ст.Бесстрашная, Краснодарский край.

Рецепты Зои Астанович

Свежие помидоры «Зимний сюрприз»

В чистую стерильную банку положить полуспелые розовые плотные **помидоры**, в банку плеснуть **две столовые ложки спирта**, затем поджечь и встряхнуть банку несколько раз. После этого банку закатать крышкой. Такой сюрприз порадует вас в зимнюю вьюгу.

«Анкл-Бэнс» по-русски

3 л томатного сока, 8 стручков горького перца кипятить 20 минут, **0,5 кг сладкого перца + 0,5 кг баклажанов** - нарезать соломкой и добавить в сок. **Морковь (0,5 кг) + репчатый лук (0,5 кг)** обжарить на **растительном масле (150 г)**, добавить в наш соус. Прокипятить 10 минут, затем добавить **2 ст.ложки соли, 4 ст.ложки сахара, 1 ст.ложку эссенции, 3 головки чеснока.** Горячий соус разлить в стерильные банки.

г.Новотроицк, Оренбургская обл.

Рецепт И.В.Мариненко

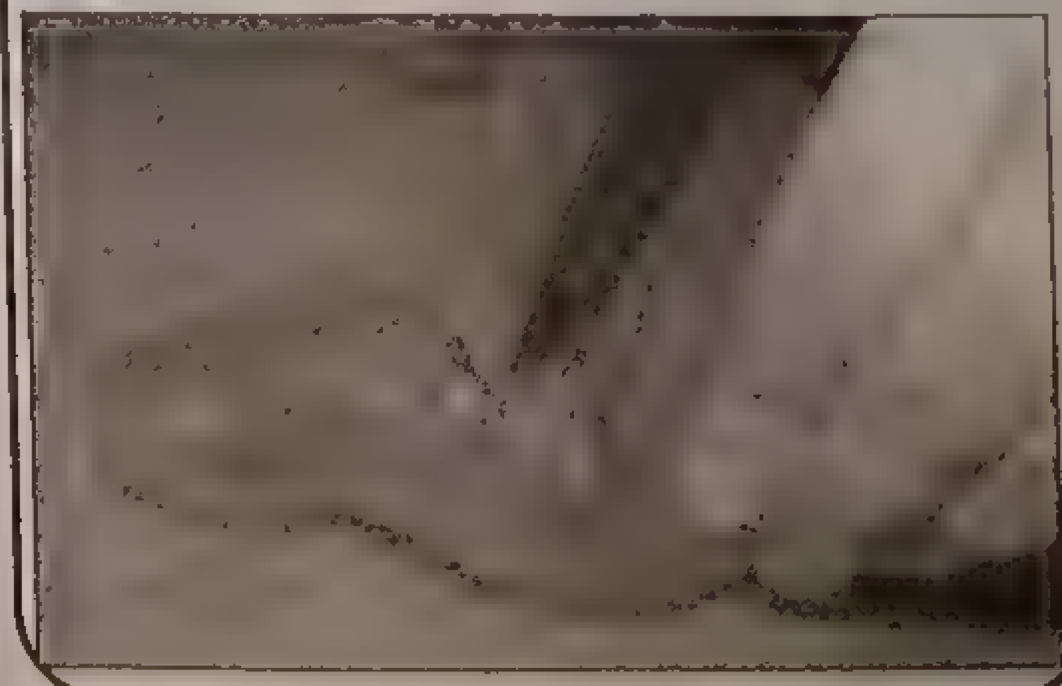
Закуска из помидоров

На ведро резаных помидоров (молочной зрелости) берем: 200-250 г соли, 300 г сахара, 300 г уксуса, 300 г растительного масла, 1 стакан молотого болгарского перца, 1/2 стакана молотого чеснока, петрушка, укроп.

Помидоры порезать на 4 части и залить всей смесью. Поставить в холод, кушать через 2 дня. Попробуйте, очень вкусное блюдо.

г.Кропоткин Краснодарского края.

P.S. Мы привели этот рецепт в авторской редакции. Возможно, для многих ведро помидоров - это слишком, краснодарцы в этом плане счастливые люди, избалованные изобилием овощей и фруктов, поэтому их мерки понятны. Но мы думаем, изменить рецепт в сторону уменьшения будет несложно.



Рецепт В.Н.Илютиной

Салат из черной редьки впрок

На 10 банок по 0,5 литра:
1,6 кг капусты, 300 г моркови, 3 кг редьки, 100 г петрушки и сельдерея - зелени, 300 г чеснока, 200 г 9%-ного уксуса.

Капусту, редьку, морковь шинкуют. Все в тазу перемешивают. Раскладывают в банки 0,5 л - заливают по 20 г, или 1 ч.ложке, 9%-ного уксуса, измельченную зелень петрушки, дольку чеснока.

Плотно заполняют овощной смесью, которую сверху посыпают по 1 чайной ложке соли и столько же песка. Наполненные банки накрывают крышками и стерилизуют в слабокипящей воде: 0,5 л - 10-12 мин., 1 л - 15-20 мин. Затем закатывают крышками и охлаждают

Н.Новгород.

Рецепты
Т.К.Акатышевой

Варенье из вишни по-киевски (с косточкой)

Варят его иначе, чем обычно, но получается оно очень вкусным и красивым!!! (Варим и без косточек - одинаково вкусно.)

Стакан ягод с соком высыпают в эмалированный таз. Добавив стакан сахара, доводим до кипения и кипятим 5 минут, потом снова добавляем стакан ягод и стакан сахара, кипятим 5 минут. Так продолжать надо до 10 раз. После десятой порции, которую тоже кипятят 5 минут, массу раскладывают в горячие сухие стерилизованные банки и закрывают полиэтиленовыми крышками.

Так же можно готовить варенье из слив и абрикосов.

Короче: 10 стаканов вишни, 10 стаканов песка, 1 стакан вишневого сока и варить 10 раз по 5 минут.

Джем вишневый

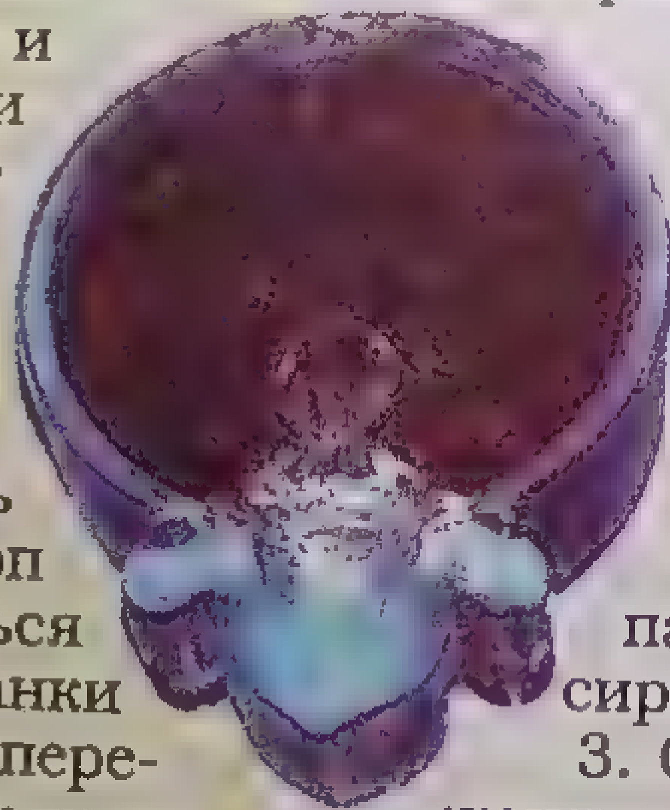
1 кг вишни, 100 г песка.

Вишню без косточек засыпать сахаром и на слабом огне варить, постоянно помешивая, до готовности. В горячем виде переложить в банки и стерилизовать в кипящей воде 7-10 минут.

Компот «Ассорти»

500 г крыжовника
500 г земляники
500 г малины
500 г черной смородины
500 г яблок.
На 1 литр воды - 200-400 г песка.

Подготовить все ягоды, яблоки очистить и нарезать кусочками (можно и без них, но с ними вкуснее). Перемешать и уложить в 3-литровые банки. Вскипятить сахарный сироп и залить банки с ягодами кипящим сиропом по края горлышка. Через 5-7 минут, сироп слить, довести до кипения и вновь залить в банки с ягодами. Так проделать еще раз. Третий раз сироп должен слегка перелиться через края горлышка. Банки немедленно укупорить и перевернуть вверх дном до полного остывания.



Сними пробу

Тянем-потянем ниточку сиропа

Когда варенье уварится, оно кипит спокойно и не поднимается кверху. В это время надо брать «пробу»: таз с вареньем снять с огня, аккуратно снять пену, затем взять в ложку сироп, дать немного остыть.

Варенье готово, если:

1. Капля остуженного сиропа, нанесенная на чистое блюдечко, не расплывается, а держится «пуговкой».

2. Сироп, растертый между большим и указательным пальцами, прилипает к ним, а при разъединении пальцев тянется ниточка сиропа.

3. Остывший сироп с ложечки не льется, а капает.

Если варенье испортилось?

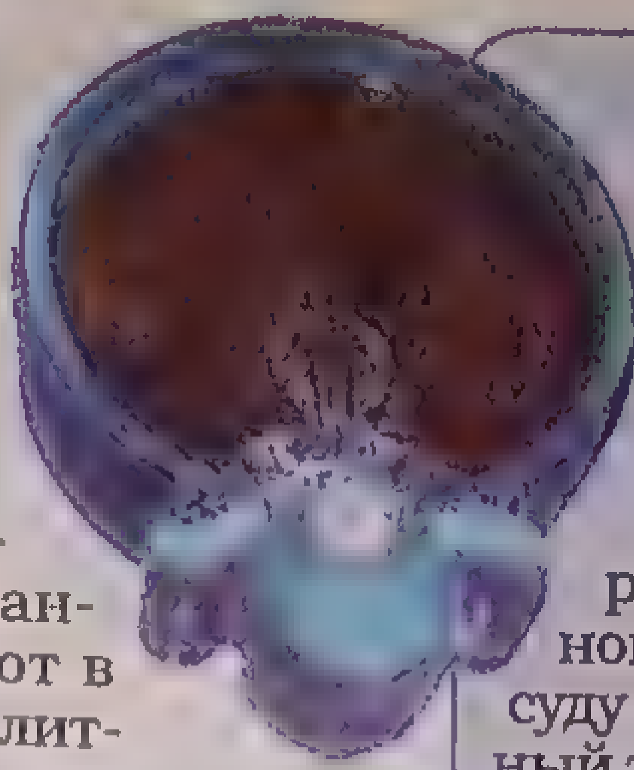
При несоблюдении режимов варки варенья, при недостаточной чистоте посуды и отклонения от нормы добавки сахара может наблюдаться: засахаривание, плесневение, закисление (сбраживание).

Плесень появляется при уменьшении нормы сахара, при недоваривании или при расфасовке варенья в мокрые банки. В этом случае ее надо осторожно снять, сироп отделить от плодов и прокипятить, а затем соединить с плодами и прокипятить еще раз. Расфасовывать в чистую сухую тару.

Засахаривание может происходить и при хранении на холоде. При этом в варенье добавляют немного воды (три столовые ложки на 1 кг варенья), подогревают в тазике на слабом огне до кипения и горячим расфасовывают в чистые стеклянные банки.

При закисании варенья, так же как и при заплесневении его, следует отделить сироп от плодов, добавить сахар. Затем уварить на слабом огне, добавить плоды и еще раз прокипятить. Варенье в горячем виде расфасовывается в сухие банки.

Мармелад «Ассорти» для диабетиков



Различные заготовки из плодов и ягод можно делать и без сахара, только с помощью тепловой обработки. Для этого требуется лишь, чтобы ваш урожай был здоровым, без гнили. Банки и крышки надо тщательно вымыть с содой. А непосредственно перед консервированием простерилизовать в кипящей воде, поместив на дно посуды деревянную подставку или ткань в несколько слоев, чтобы банка не лопнула.

Проще всего заготавливать соки. Из недавно собранных спелых ягод выжимают сок, подогревают его в эмалированной посуде, разливают в банки и стерилизуют: литровые банки 5-10 мин., трехлитровые - 15-18 мин.

Очень полезны плодово-ягодные пюре. Для их приготовления можно использовать недозрелые яблоки, падалицу, перезревшие ягоды. Крупные плоды разрезают на дольки, удаляют семенные камеры или косточки, распаривают в кастрюле с небольшим количеством воды (1 стакан на 1 кг) до полного размягчения (примерно 10-15 мин.). Затем горячую массу быстро протирают через дуршлаг или сито. Полученное пюре при постоянном помешивании (чтобы не подгорело) кипятят 2-3 мин. и сразу укупоривают в банки. Их нужно тут же перевернуть вверх дном для дополнительной стерилизации крышек.

Пюре лучше заготавливать из яблок, груш, айвы, слив, терна, крыжовника, смородины, в которых содержится много пектинов. Пектины выводят из организма радиоактивные соединения, соли тяжелых металлов, токсичные вещества, снижают содержание холестерина в крови.

Рецепт Л.С.Мельниковой

Варенье «Яблоко Китая»

Я назвала так это «сырое варенье» потому, что именно так - «Яблоко Китая» - переводится слово апельсин (апель - яблоко, сина - Китай). А рецепт его не сложен: 1 кг крыжовника и 1 большой апельсин без косточек прокручиваем через мясорубку, добавляем 1 кг сахара, тщательно перемешиваем и раскладываем в стерильные банки. Закрываем любыми крышками, храним в холодильнике. Освежающий, оригинальный, приятный вкус.

г. Самара.

Повидло из ежевики

Можно использовать мятые, перезрелые, поврежденные, но не гнилые ягоды.

Переберите, промойте и разотрите большой деревянной ложкой ягоды (5 кг). В посуду для варки, лучше всего медный таз, влейте 1 стакан воды и прибавьте пюреобразную массу ежевики. Разбавленную таким образом массу варите на сильном огне около получаса сначала без сахара, периодически помешивая деревянной лопаткой. Затем прибавьте сахар (2-2,5 кг). Доведите до такой густоты, чтобы оно с деревянной ложки (лопатки) падало кусками, а не тянулось. Снимите с огня и горячим разлейте в хорошо высушенные и прогретые банки.

Для придания аромата в повидло можно добавить лимонную или апельсиновую цедру. Ее добавляют после снятия повидла с огня и быстро размешивают.

На 1-2 дня оставьте повидло открытым - образуется защитная пленка. Для того чтобы заготовка лучше сохранилась, насыпьте сверху 1-2 см кристаллического сахара. Затем закройте повидло крышкой или пергаментной бумагой. Храните банки в сухом прохладном месте.

Компот из вишни

Компот можно приготовить из разных сортов вишни, но особенно красивым на вид он получается из темноокрашенных плодов.

Первый способ

Продукты для сиропа: 200-500 граммов сахара, 1 литр воды.

Промытые вишни с косточками плотно уложить в банки, наполняя их по плечики.

Приготовить сироп, добавляя сахар в зависимости от кислотности плодов. Остудить его. Плоды залить холодным сиропом.

Банки с компотом поставить в бачок с холодной водой, которую довести на слабом огне до 80-85 градусов. При этой температуре пол-литровые банки пастеризовать в течение 12 минут, литровые - 18 минут.

Второй способ

Промытые вишни очистить от косточек, плотно уложить в банки и залить кипящим сиропом. Пол-литровые банки пастеризовать 10 минут, литровые - 15 минут. Если нет термометра, компот лучше прогреть в кипящей воде 5 и 7 минут соответственно.

Вишни горячего разлива

Продукты: 1 килограмм вишни, 300-400 граммов сахара.

Вишни, очищенные от косточек, сложить в эмалированную кастрюлю, засыпать сахаром, накрыть крышкой и, время от времени помешивая, нагреть до 85 градусов. Выдержать при этой температуре 5 минут.

Заполнить подогретые банки горячими вишнями по горлышко. Немедленно закатать крышки.

Вишня с сахаром

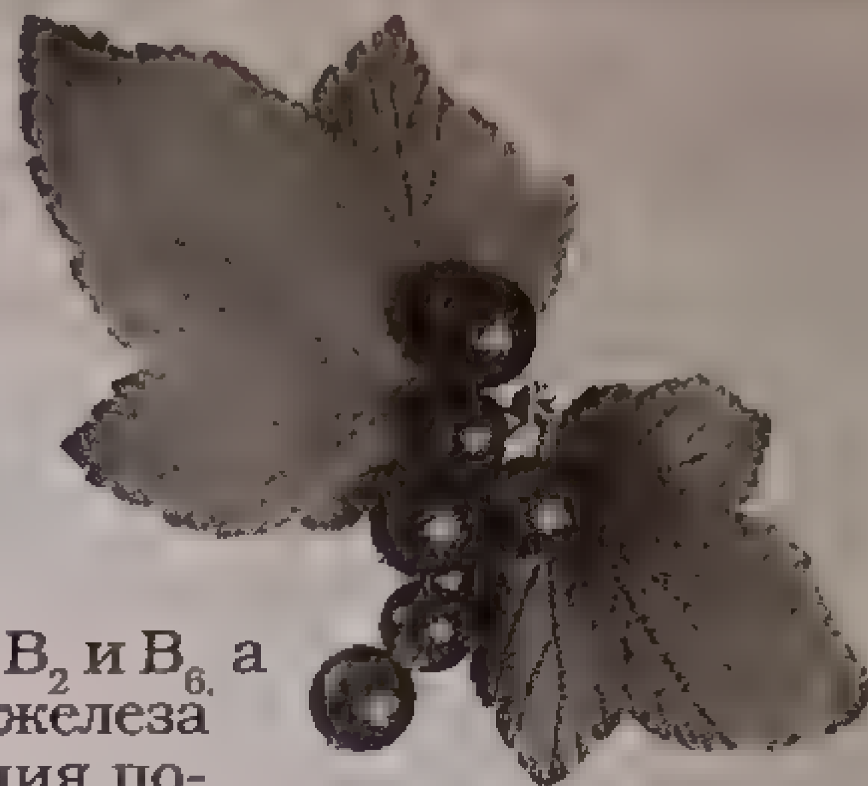
Простейший способ заготовки вишни впрок - засыпка ее сахарным песком. Промытые вишни с косточками уложить в банки или бутылки, наполняя их на 2/3 или 3/4 и пересыпая послойно сахаром. Насыпать сахар и сверху до самого горлышка.

Затем пол-литровые банки и бутылки прогреть в кипящей воде 10 минут, литровые - 15 минут.

Хранить больше года полученный сироп и законсервированные таким способом плоды не рекомендуется во избежание перехода в них вредных веществ, содержащихся в ядрах косточек.



Сладкая ты моя, ягода малинка!



Ягоды - это всегда празднично, это всегда лето, солнце, может, лес, может, сад, но вкусно, полезно и ароматно. И надо этим пользоваться, пока сезон. Считается, что надо за лето съесть 10 килограммов ягод и зимой можно будет практически забыть о врачах. Приятнейший способ укрепления организма!

Земляника

Очень полезна, если у вас есть проблемы с сердцем - гипертония, атеросклероз. Помогает при малокровии, а также тем женщинам, которые планируют в ближайшее время завести детей. Свежие ягоды и сок из них - прекрасное средство при язве желудка, гастритах, болезнях печени и десен. Земляника регулирует обмен веществ, способствует выведению из организма холестерина и токсинов. Сок свежих ягод рекомендуется при холецистите, геморрое и как противоглистное средство.

Осторожным с ней надо быть только людям, страдающим аллергией.

Черника

В ней очень много марганца, который необходим организму, так как участвует в кроветворении. Чернике нет равных по ее благоприятному влиянию на глаза. Вещества, содержащиеся в ней, повышают остроту зрения, снимают усталость от работы при искусственном освещении, обостряют ночное зрение. По этим причинам она особенно полезна летчикам, шоферам, программистам. Этим людям надо есть ее не только в сезон, но и зимой и весной. Это реально, поскольку черника хорошо сохраняет свои свойства и в заготовках.



Помимо этого в чернике обнаружены вещества, способные снижать сахар в крови. Больным сахарным диабетом 2-го типа и тем, кто относится к группе риска, лучше использовать ее в сочетании «листья - ягоды». Плоды черники рекомендуются при расстройствах желудочно-кишечного тракта у детей и взрослых. Эта ягода - естественный антибиотик, может оказывать бактерицидное действие, не вызывая при этом побочных эффектов. Она полезна воспаленным деснам и больному горлу.

Единственное, что надо иметь в виду: поскольку черника обладает дубильным действием, она может спровоцировать запоры, поэтому людям, и без того ими страдающим, перебарщивать с этой ягодой не следует.

Малина

Всем известно, что это прежде всего хорошее жаропонижающее и потогонное средство, именно в ней содержится салициловая кислота, поэтому ягода действует как таблетка аспирина, однако без пагубного влияния на слизистую желудка, не поражая органы пищеварения. Помимо этого она тонизирует, улучшает аппетит, оказывает кровоостанавливающее и антитоксическое действие.

Злоупотреблять малиной не советуют тем, кто страдает подагрой или нефритом.

Черешня и вишня

В черешне много калия, поэтому она полезна для сердца, обладая сосудоукрепляющим действием. Хороша она и для тех, кто страдает анемией. Обладает также желчегонными свойствами и способностью санировать кишечник.

В вишне водорастворимых витаминов не меньше, чем в гранате. Немало в ней и кумарина - вещества, которое снижает свертываемость крови. Это значит, что ее можно с успехом и удовольствием употреблять тем, кто желает избавиться от атеросклероза или предотвратить его. У тех, кто по полной программе использует сезон вишни, снижается частота и уменьшается сила приступов болей в области сердца, излечиваются некоторые болезни желудка и нервной системы.

Удачное сочетание в ней витаминов С, B_2 и B_6, а также железа и магния поможет тем, у кого малокровие. Аскорбиновая кислота с витамином Р и дубильными веществами тонизирует и укрепляет кровеносные капилляры, снижает повышенное артериальное давление и повышает устойчивость организма к действию проникающей радиации.

Смородина

Чтобы удовлетворить суточную потребность организма в витамине С, достаточно съесть 50 граммов черной смородины. Смородину иногда называют «аптекой на ветке», поскольку советуют применять ее и при недостатке витаминов, снижении аппетита, болезнях сердца и сосудов, ларингите и бронхите, для улучшения кроветворения, избавления от гнилостных и бродильных процессов в кишечнике. Свежий смородиновый сок полезен при нервных заболеваниях и сильной головной боли.

Людям с гастритами, язвой желудка, с повышенной кислотностью желудочного сока при всей полезности смородины надо быть с ней очень осторожными.

Красная смородина обладает потогонными свойствами, повышает аппетит и хорошо утоляет жажду.

Поскольку ягоды помимо массы полезных веществ содержат значительное количество кислот, не стоит начинать с них день и «забрасывать» их в пустой желудок - можно вызвать приступ гастрита, а при известной регулярности таких процедур заработать и язву. Так что ягоды - на десерт, и тогда уже сколько захотите. Если есть возможность, надо не только наесться ягод в сезон, но и запастись: насушить, заморозить, законсервировать, полезные вещества в значительной степени сохраняются. И напоследок еще один аргумент в пользу ягод: норвежские биологи считают, что они содержат множество антиоксидантов, способных противостоять раковым клеткам. Оказывается, в них содержится в 1000 раз больше таких антиоксидантов, как витамины А, С, Е и минерал селен, чем в других растениях. Максимальное количество антиоксидантов было обнаружено в черной смородине, клубнике, малине, голубике, гранате.

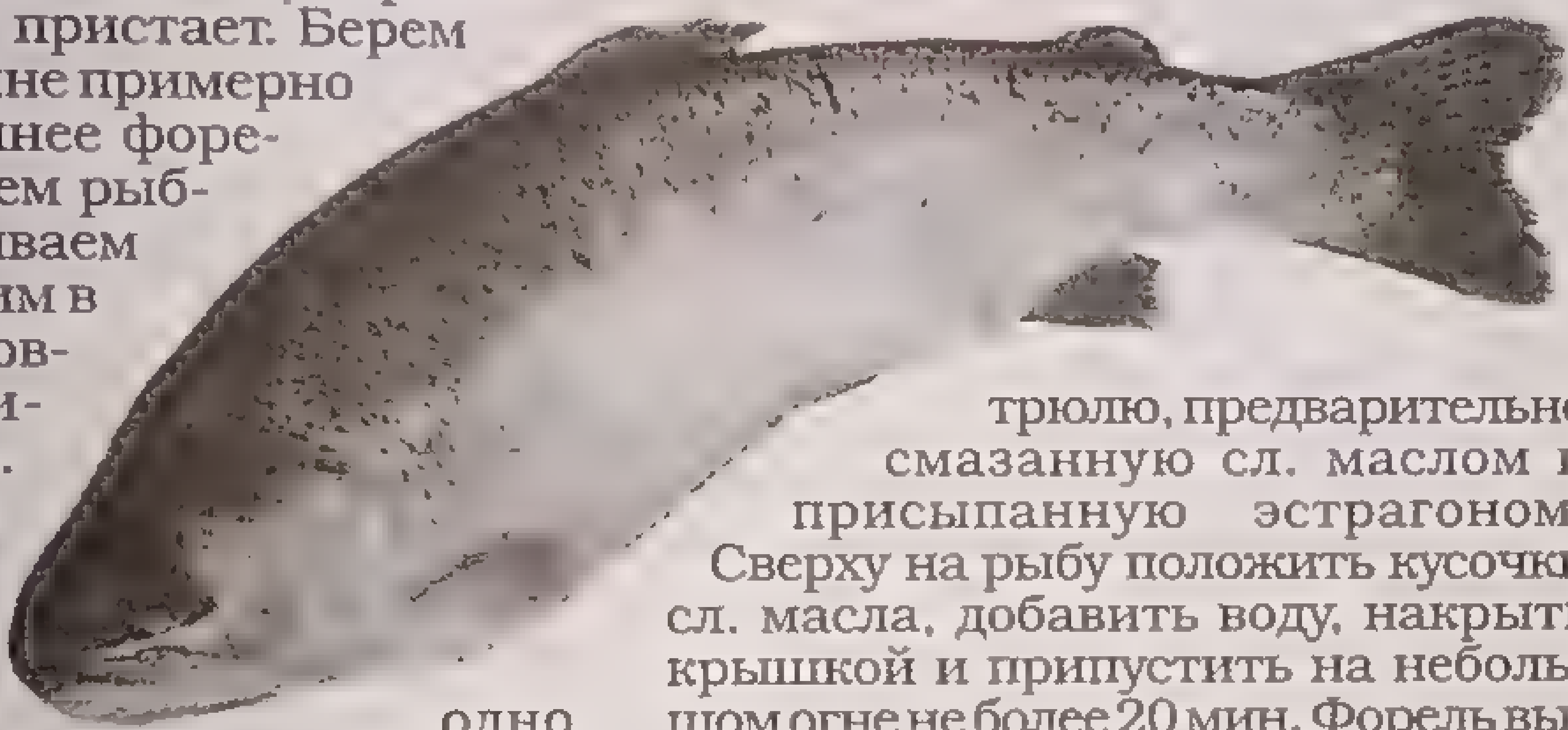
Юлия ЭКАРЕВА (rol.ru).
Пробуем.ру

Форель, сестра лосося

Форель - широко распространенный вид семейства лососевых, имеющий несколько подвидов: морская, пресноводная, бурая и радужная форель. Она очень богата жирными кислотами Омега-3 и жирорастворимыми витаминами А и D. К тому же, форель содержит большое количество водорастворимого витамина B_{12}. Средний размер пресноводной форели - от 15 до 50 см, морской - до 90 см, радужной до 70 см.

Форель в фольге

Берем форель. Чистим. Внутренности вынимаем, выбрасываем. Форель солим, перчим. В живот кладем репчатый лук кольцами, лимон, порезанный кружочками со шкуркой. Зелень (петрушка, кинза) можно не резать, а со стебельками. Еще форель можно сверху и снизу маслом растительным смазать, а то она к фольге иногда кожей пристает. Берем фольгу, по длине примерно в 2 раза длиннее форели. Укладываем рыбку и запаковываем плотно. Ставим в нагретую духовку(200°С) минут на 30. Можно в конце приоткрыть верхнюю фольгу (заодно посмотреть готова или нет) и в таком открытом состоянии оставить ее минут на 5 (будет слегка загорелая). Аккуратно перекладываем ее на блюдо. Украшаем всякими лимончиками, оливками, зеленью.



Форель с грибами

6 шт. по 200-250 г форели
5 ст. ложек сливочного масла
1,75 стакана мелко нарезанных грибов
2 столовые ложки шнитт-лука
1,5 стакана панировочных сухарей
2 ст. ложки зелени петрушки
по 1 чайной ложке базилика, кервеля и соли
0,5 чайной ложки черного перца грубого помола
0,75 стакана отваренных мелких креветок
0,25 стакана жирных сливок

Вымыть и вытереть насухо форель. Растопить в сковороде 3 столовые ложки сливочного масла и поджаривать грибы, пока не испарится вся жидкость. Затем тщательно перемешать грибы с остальными ингредиентами и нафаршировать этой смесью форель. Уложить форель на противень и смазать оставшимся сливочным маслом. Разогреть духовку до 190 градусов и выпекать 20 минут. Сразу же подавать.

Форель в собственном соку

Форель - 1 кг
Лимон - 1/2 шт.
Сливочное масло
Эстрагон
Соль

Форель очистить, выпотрошить, тщательно промыть, посолить и положить в 1-2 ряда в кастрюлю, предварительно смазанную сл. маслом и присыпанную эстрагоном. Сверху на рыбу положить кусочки сл. масла, добавить воду, накрыть крышкой и припустить на небольшом огне не более 20 мин. Форель выложить на блюдо, полить соком, в котором она томилась, украсить ломтиками лимона и веточками эстрагона.

Спагетти с форелью и томатами

500 г спагетти
3 столовые ложки оливкового масла
750 г помидоров
2 зубчика чеснока
6 штук некрупной форели
16 черных оливок
петрушка
лук, черный перец

Очистить помидоры, удалить семечки и нарезать. В оливковом масле слегка обжарить чеснок, удалить. Добавить очищенную и разрезанную вдоль спинки форель и помидоры, черный перец. Тушить 20 минут до размягчения помидоров. Добавьте оливки, разрезанные на две части, и подержите в тепле. Выложите соус и нарезанную петрушку на сваренные спагетти и сразу подавайте на стол.

Пробуем.ру

Рыба нужна всем от мала до велика

Рыба - продукт непростой. Она нужна всем от мала до велика.

Только в рыбьем жире и жире морских млекопитающих, которые питаются рыбой, обнаружены особые полиненасыщенные жирные кислоты. Их нет ни в растительном масле, ни в жире животных, обитающих на суше, ни в молочных продуктах. За последние 100 лет потребление жирной рыбы резко сократилось, но возросло количество сердечно-сосудистых, раковых, обменных заболеваний и сексуальных расстройств. Видимо, не зря традиции православной религии допускают использование рыбы во время постов!

- К нежирным рыбам (до 3% жира) относятся минтай, бычок, жерех, камбала, карась, макрурус, ледяная рыба, налим, навага, окунь речной, пикша, судак, треска, хек, щука. Рыбы этой группы наиболее часто используются в лечебном питании.

- Умеренно жирные рыбы (3-8% жира) - горбуша, зубатка, карп, кета, килька, лещ, окунь морской, салака, сельдь нежирная, сиг, сом, ставрида, тунец, язь.

- К жирным рыбам (8-20% жира) относятся ерш морской, лосось, нельма, нототения, осетр, палтус черный, сайра, сардина, севрюга, сельдь жирная и иваси крупная, скумбрия.

- Очень жирные рыбы (до 30% жира) - белорыбица, минога, угорь.

Однако надо помнить, что рыба не панацея: при некоторых заболеваниях необходимо исключение отдельных видов рыбы, блюд из нее.

Рыбы последних двух групп не рекомендуется использовать в питании при болезнях печени и поджелудочной железы. Полезными для здоровья способами приготовления рыбы являются отваривание и запекание в сочетании с различными овощами и зеленью.

Те же, кто пробовал рыбу, запеченную в фольге, всегда отдадут предпочтение ей. А вот жарить рыбу не рекомендуется. Помимо того, что она труднее переваривается, в ней остаются практически все экстрактивные вещества и вредные пурины, накапливаются различные канцерогены.

Пробуем.ру

Многоликий кофе

Рецептов приготовления кофе существуют сотни. Помимо широко известных кофе по-турецки, кофе с молоком, со сливками и т.п., имеются и не совсем обычные способы употребления этого напитка.

В Ирландии традиционный кофе по-ирландски немыслим без сливок и нескольких капель виски. Кофе здесь подают в чашках из толстого стекла, а то и в больших кружках.

В Мексике весьма популярен напиток из кофе, в который добавляют ром, корицу и мускатный орех. Но в этом коктейле найдется еще место и для сахара, шоколадного порошка и сливок.

Итальянцы особенно любят холодный кофе, к которому часто подают мармелад из смородины или грейпфрута, а также виноградную или фруктовую водку.

На Лазурном берегу вам могут подать кофе с шариком ванильного мороженого и щепоткой растолченных фисташек. Кстати, французы любят добавлять в кофе несколько капель коньяка, гвоздику и чуть-чуть лимонного сока

В Бельгии, где тоже предпочитают холодный напиток, очень крепкий кофе заливают в формочки для замораживания льда и ставят в холодильник, а потом заливают замороженные кубики кофе холодным молоком.

В Болгарии кофе пьют с йогуртом и сахаром.

А во Львове его любят готовить на жженом сахаре с шоколадом.

ЭКСТРА-ПРЕСС.



Сок натуральный и с добавками

«Натуральным» сок бывает только один раз - купил апельсин, выжал сок и выпил! Все остальное - суррогат, утверждает газета «Известия.RU».

Современные соки, на которых написано «100-процентный», на самом деле представляют собой продукты пищевой технологии. Делается такой сок следующим образом. Где-нибудь в Мексике, Греции или Израиле собирают урожай фруктов. Затем из помытых плодов отжимают сок, а из сока удаляют воду. Это делается либо путем упаривания, либо с помощью современной мембранной технологии (через мембрану с узкими дырками вода просачивается, а вещества сока - нет). Получается концентрат, который и везут на пароходе, или даже самолете, на российский завод - не возить же воду! На заводе в концентрат добавляют очищенную воду, причем если сок упарили в пять раз, то и разбавляют в те же самые пять раз. В сок добавляют витамин С, консерванты и иногда другие витамины, разливают в герметичные пакеты и отправляют в магазин. Если разбавили честно - то это и есть «100-процентный сок из концентрата», если воды долили с избытком, то это жулики.



Процесс можно проводить в асептической атмосфере, тогда не нужен консервант. Бывают и такие соки, как правило, они дороже. Хотя ничего страшного в консерванте нет (одним из консервантов является, к примеру, сахар). Гораздо хуже, когда сок фальсифицируют. К сожалению, сделать это не так трудно. Как сообщили в Институте питания РАМН, существующие в России ГОСТы (пищевые стандарты) регламентируют содержание в соке лишь нескольких химических веществ, а не его происхождение. В принципе ничего не стоит составить комбинацию из сахара, лимонной кислоты, ароматизатора, консерванта и красителя, развести водой и «провести» эту смесь по документам как «100-процентный сок», и некоторые торговцы так и делают. Ни одна официальная проверка не обнаружит подлога, ведь ГОСТ будет соблюден (такая же ситуация, кстати, и с водкой). И вредным этот «сок» не будет - просто он уж совсем не «натуральный». Хотя теперь понятно, что даже честно приготовленные натуральные соки таковыми не являются. Я не вправе давать какие-нибудь рекомендации по выбору конкретного сока, да и рекламой заниматься не хочу, но советую не экспериментировать и покупать соки известных производителей.

Петр ОБРАЗЦОВ.

Рецепт Виктора Крылова

Русский квас от жажды спас!

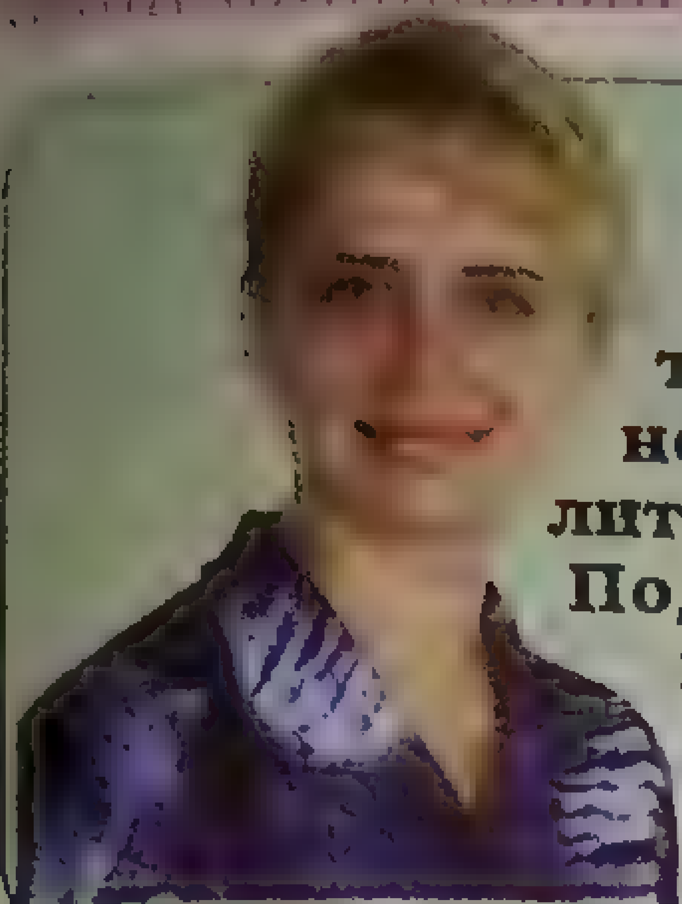
Этот напиток знали более тысячи лет тому назад, квас популярен и сегодня. Однако в наши дни широко известна только одна его разновидность - хлебный. А попробуйте-ка приготовить квас самостоятельно, на хлебной основе, но с вкусными травяными добавками.

Домашний

Вам понадобится: ржаные сухари - 500 г, вода - 4 литра, дрожжи - 50 г, сахарный песок - 200 г, изюм - 50 г, свежая мята - 5 побегов, листья черной смородины - 3-4 штуки.

Ржаной хлеб нарезают ломтиками и подсушивают в духовке до темно-коричневого цвета. Подготовленные сухари заливают кипятком и дают настояться в тепле 3-4 часа. Полученное сусло процеживают через несколько слоев марли, добавляют сахар, дрожжи, мяту, листья черной смородины и оставляют в теплом месте для брожения на 10-12 часов. Перебродившее сусло вновь процеживают и разливают по бутылкам. В каждую бутылку кладут 3-5 изюминок и закупоривают.

г. Сосновый Бор, Ленинградская обл.



Есть такое мнение, что играть могут позволить себе только дети или подростки. А людям более старшего возраста это ни к чему. Мнение, на мой взгляд, несколько ошибочное. Играть и веселиться можно и нужно в любом возрасте! Подборка игр в этом номере подойдет всем - особой подготовки здесь не требуется, а отличное настроение будет обеспечено!

Тамада Алла.

Анекдоты

Застолье. Хозяин ставит в центре стола небольшую вазочку с черной икрой. Запоздавший гость садится за стол, подвигает вазочку и начинает есть ложкой. Хозяин подходит к нему и тихо шепчет:

- Милейший, это же вам не каша.

- Ну что вы, разве можно сравнивать.

Игре все возрасты покорны

Акробаты

На полу отмечается черта. На расстоянии 40-50 см от нее ставится спичечный коробок. Игроки по очереди подходят к линии. Задача каждого - одной ногой встать перед линией, а другой ногой, вытянув ее вперед, перевернуть коробок. Не удержал равновесие - выходишь из игры или получаешь штрафное очко. Естественно, коробок после каждого этапа отодвигается все дальше и дальше. Побеждает игрок, оказавшийся последним.

Курочка Ряба

Потребуются яйца, лучше вареные (но про это говорить игрокам не обязательно), чашки по числу участников. Для игры вызываются пары. Участников ставят вместе спиной друг к другу. Между спинами на уровне поясницы зажимается яйцо, на пол ставится чашка. По сигналу ведущего пары должны аккуратно положить яйцо в чашку, стараясь не раздавить его. Кто первый?

«Заливное» яблочко

Для игры необходим большой таз с водой. В таз бросают несколько яблок, а затем игрок встает на колени перед тазом, держа руки за спиной, и пытается зубами поймать яблоко и достать его из воды. Игру можно сделать командной. Тазы с яблоками - по количеству игроков, количество яблок - у всех одинаковое. Кто быстрее вытащит все яблоки из воды?

Деньги на ветер

Участникам конкурса выдают по денежной купюре. Задача игроков - за три хода «отдуть» деньги как можно дальше от старта. После очередной попытки игроки подходят к тому месту, куда опустилась купюра, поднимают ее и снова дуют. Чья купюра улетит дальше - тот и побеждает.

Счет в банке

Игрокам выдаются закрытые стеклянные банки. В них - сложенные купюры разного достоинства. Задача игроков - не вскрывая «банка», подсчитать сумму «вклада».

Альпинисты

Это игра-розыгрыш. Все играющие становятся лицом к стене, руками упираются в нее на уровне плеч. Ведущий задает вопросы. На ответ «да» игроки поднимают одну ладошку по стене вверх, на ответ «нет» опускают вниз. Задача ведущего - задать как можно больше вопросов, на которые бы игроки ответили «да» (например: «Вы мороженое любите?», «Кино смотреть любите» и т.д.). Последний вопрос звучит так: «Вы в школу все ходили?». После того, как все игроки ответили «да», ведущий продолжает: «А на стенку зачем лезете?».

След в истории

Выбираем двух водящих. Остальным раздаются листки бумаги. На них игроки могут расписаться, что-нибудь быстро нарисовать, сделать оттиск пальца, оставить след от губной помады, подошвы, все что угодно - таким образом «оставив след в истории». Затем все листочки собираются. Теперь водящим предстоит на время стать «историками» и быстро отвечать (смотря листочки), какой след в истории оставил каждый из участников игры. Водящие по очереди называют автора. За каждую ошибку штрафное очко. У кого меньше штрафных очков, тот победил.

Тосты

За дам!

Будь вечно желанна и всеми любима,
Всегда обаятельна, неотразима,
Глаза твои счастьем пусть вечно сияют,
А в жизни лишь только друзья окружают.

* * *

В молодости мужчины мечтают о знойных женщинах, таинственных незнакомках, дамах сердца. А когда женятся, думают: «Господи, ну почему она суп не умеет варить?»

За домашних хозяек!





КОШКИ УМЕЮТ ЖИТЬ.

А люди умеют читать!

Кошки всегда падают на лапы, живучи, хитры и умны. Мир кошек постоянен. А мир людей изменяется. А сейчас изменяется столь быстро, что опыт родителей не всегда может помочь детям.

Как выбрать жизненно необходимое в огромном потоке сведений? Как удачно совместить опыт прапрадедов и суперсовременные знания?

Мы предлагаем вам не обычную книгу, не просто полиграфический продукт, а **ИНФОРМАЦИЮ.** Универсальную, качественную, тщательно выверенную.

«Много интересного, а главное, написано доступно, без всяких умных названий, то есть интересно и даже с юмором» (Куликова А.И., Московская область).

«Я вам очень-очень благодарна за насыщенное содержание» (Самарина Ю.Д., г. Благовещенск).

«Я нашла именно то, что давно искала» (Ярулина Ж.Ш., Кировская область).

«Написанное действительно можно применять в жизни» (Андреева А.А., Псковская область).

Заказывая у нас, вы, как всегда, экономите деньги, не платите многочисленным посредникам. Поэтому мы представляем вам **СКИДКИ** и **ПОЧТОВЫЕ ЛЬГОТНЫЕ ЦЕНЫ.**

Вы уверенно получаете только то, что вам нужно, и **платите только при получении заказа на почте.**

Набор № 1. "КРАСОТА"

Цена набора всего лишь 45 рублей.

Ароматы индийских благовоний. Ароматерапия и аромакосметика (8 руб.). **Апельсиновая корка.** Все о целлюлите (7руб.). **В гостях у Фигаро.** Советы стиля (7 руб.). **Все о косметике:** как выбирать, чего опасаться и как сэкономить (10 руб.). **Гарантии хорошей фигуры.** Подборка рекомендаций (6 руб.). **Исправить проблемные места.** Гимнастика и простые процедуры (7 руб.). **Как обмануть аппетит.** Советы психолога (5 руб.). **Королевская стать.** Красивая походка – это залог успеха (7 руб.). **Красота на кончиках пальцев:** маникюр и педикюр дома (10 руб.). **Советует массажист** (5 руб.). **Мужик на кости не бросается, или Великолепная толстушка** (7 руб.). **Мы в ответе за свое лицо.** Красивое лицо на всю жизнь (8 руб.). **Новые рецепты биоомоложения.** Эффективно и доступно (8 руб.).

Набор № 2. "СЕКРЕТЫ УСПЕХА"

Цена набора всего лишь 25 рублей.

Как научиться быстро ставить обидчика на место (7 руб.). **Хороший голос – это очень важно** (8 руб.). **Как сказать "нет" и противостоять манипулятору** (5 руб.). **Создать свое дело – секреты успеха** (9 руб.). **Как произвести благоприятное первое впечатление** (6 руб.). **Правила офиса.** Сделайте быструю карьеру (5 руб.). **Умейте мыслить гениально.** Принцип Леонардо да Винчи (6 руб.). **Стильный мужчина.** Все о трубке, хорошем алкоголе, кальяне и многом другом (7 руб.).

Набор № 3. "НАУКА ЖИТЬ СО ВКУСОМ"

Цена набора всего лишь 40 рублей.

Как воплотить свои сексуальные фантазии (10 руб.). **Техники эротического массажа** (12 руб.). **Секреты тантрического секса** (9 руб.). **Секс по-даосски** (10 руб.). **Научи женщину оргазму** (10 руб.). **Позы для супернаслаждения** (11 руб.). **Введение в сексапильность.** Только для женщин (13 руб.). **Все о сексе – новое и неожиданное** (11 руб.).

Набор № 4. "ПСИХОЛОГИЯ"

Цена набора всего лишь 30 рублей.

Возможности гипнотического внушения. Техника гипнотических комплиментов (8 руб.). **Воспитай в себе стерву** (7 руб.). **Как выбирать мужчин** (5 руб.). **Как помочь себе, если сдают нервы** (6 руб.). **На что западают мужчины** (5 руб.). **Свод распространенных человеческих заблуждений** (5 руб.). **Страх порождает болезни** (5 руб.). **Тяжелые родственнички.** Советы самых опытных психологов (10 руб.). **Уйти или остаться?** Как принимать решение о расставании (8 руб.). **Эмоциональная карта женщины** (5 руб.).

Набор № 5. "САД И ОГОРОД"

Цена набора всего лишь 40 рублей.

Страна советов: об огороде в вопросах-ответах (10 руб.). **Война миров.** Кроты, зайцы, медведка, проволочник, фитофтора больше вас не потревожат (6 руб.). **Интересные элементы ландшафтного дизайна.** Солнечные часы (2 вида), "Букет на ножке", живые изгороди и многое другое (12 руб.). **Альпийская горка** на садовом участке – красиво и необычно (12 руб.). **Расти, морковка, гладкой и сладкой** (7 руб.). **С самого начала.** Как освоить садовый участок (9 руб.). **Цветник не роскошь, а потребность души** (пионы, клематисы, лилии...) (10 руб.). **Старые и новые любимцы.** Земляника, жимолость, ирга (8 руб.). **Урожай от Бога.** Молитвы, правила (10 руб.).

Набор № 6. "ДОМОВОДСТВО"

Цена набора всего лишь 25 рублей.

Битвы за жизненное пространство – как уютно и дешево обустроить маленькую квартиру (7 руб.). **Гармония цвета и цветотерапия в интерьере дома** (6 руб.). **Домашний Эдем.** Комнатные растения (10 руб.). **Домового вызывали?** Энергетика дома (7 руб.). **Магическая сила зеркал.** Зеркала в интерьере (7 руб.). **Одежда для помещения.** Современные занавеси и шторы, стильно и недорого (9 руб.). **Цветочные фантазии.** Советы флориста-декоратора (7 руб.).

Набор № 7. "ДОМАШНЯЯ МАГИЯ"

Цена набора всего лишь 35 рублей.

Свадебные приметы. Необходимо для будущих супругов (5 руб.). **Новые виды гадания** (5 руб.). **Энергетическая зарядка.** Это вам поможет во всем (8 руб.). **Мистические приметы и обряды.** Самый полный сборник (12 руб.). **Магические приемы защиты.** Как не стать жертвой (9 руб.). **Правила обращения с деньгами.** Несложные правила и грандиозный успех (7 руб.). **Секреты Луны.** Соответствие лунных циклов деятельности человека (5 руб.). **Как правильно проводить магические обряды** (5 руб.). **Все о сглазе и порче** (8 руб.). **Энергетический вампиризм.** Он встречается все чаще и бороться с ним все сложнее (10 руб.).

☑**Предоплаты НЕ делать!**
☑**Наш адрес: 440000, г. Пенза, а/я 135, изд-во «Глаголь+».**

ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО ВЫГОДНО!

Чтобы получить скидки на приобретение изданий по ***ПОЧТОВЫМ ЛЬГОТНЫМ ЦЕНАМ,*** *вам надо заказать* ***не менее 4 (четырех) наборов*** *изданий.* ***ТОЛЬКО ТОГДА*** *вы получите их не по розничной, а по почтовой оптовой цене (по стоимости наборов) – от* ***115 рублей!***

А если вы закажете **полный комплект** из **всех 7** наборов изданий, то он будет стоить вам только **175 рублей!**

Более того, заказывая полный комплект, вы выигрываете ***БОНУС*** *– уникальное издание* ***"КОШКИ УМЕЮТ ЖИТЬ"!!!***

На правах рекламы



ГЛАГОЛЬ +

БЛАНК ЗАКАЗА 00206

Я ЗАКАЗЫВАЮ: *Все издания за 175 руб.*
Я ЗАКАЗЫВАЮ: *4 набора на сумму_____руб.*

№1	№2	№3	№4	№5	№6	№7

Подчеркните выбранный Вами вариант заказа и номера наборов.

Отправьте заполненный БЛАНК ЗАКАЗА по адресу: **440000, г. Пенза, а/я 135, изд-во «Глаголь+»**

Почтовый индекс: (укажите обязательно!)

Подробный почтовый адрес: ____________

д. ______ корп. ____ кв. ______ Ф.И.О. ______

______________ Подпись ______

Проснулись мухи-цокотухи

Пришло лето, и тут же проснулись мухи. В квартире мне еще удается с ними справиться, а вот на даче - просто не знаю, куда деваться. Подскажите что-нибудь.

И.МИТРОФАНОВА, г.Уфа.

Для того чтобы мухи вам не докучали, очень важно следить, чтобы около дома не было открытых мусорных баков и ящиков. Выгребные ямы и летние туалеты следует систематически дезинфицировать, например, хлоркой.

Летом в каждую комнату, особенно на даче, можно поставить горшок, в который высажена клещевина. Мухи не выносят запаха этого растения.

Чтобы отпугнуть мух, посадите под окнами клещевину и черемуху.

Используйте сетки для окон. Они не дадут мухам проникнуть в дом.

Можно прикрепить к форточкам бумагу, нарезав ее на узкие полоски, которые при колебании ветра отпугивают мух.

Яд для мух можно приготовить, смешав чайную ложку мелко молотого черного перца с двумя чайными ложками сахара и разложив эту смесь в блюдца. Блюдца расставьте в местах скопления мух. Не любят мухи и касторовое масло.

Испытанным средством для борьбы с мухами является клейкая лента.

Замечено, что мухи боятся сквозняков, поэтому нужно чаще проветривать помещения.

Н.ЛОКТЕВА.
MyHouse.ru

Секреты вкуса

✱ Щавель плохо сохраняется, его лучше использовать в день сбора. Если нужно сохранить на протяжении нескольких дней салат, шпинат, щавель, их слегка сбрызгивают водой и держат в холодильнике в полиэтиленовых мешочках.

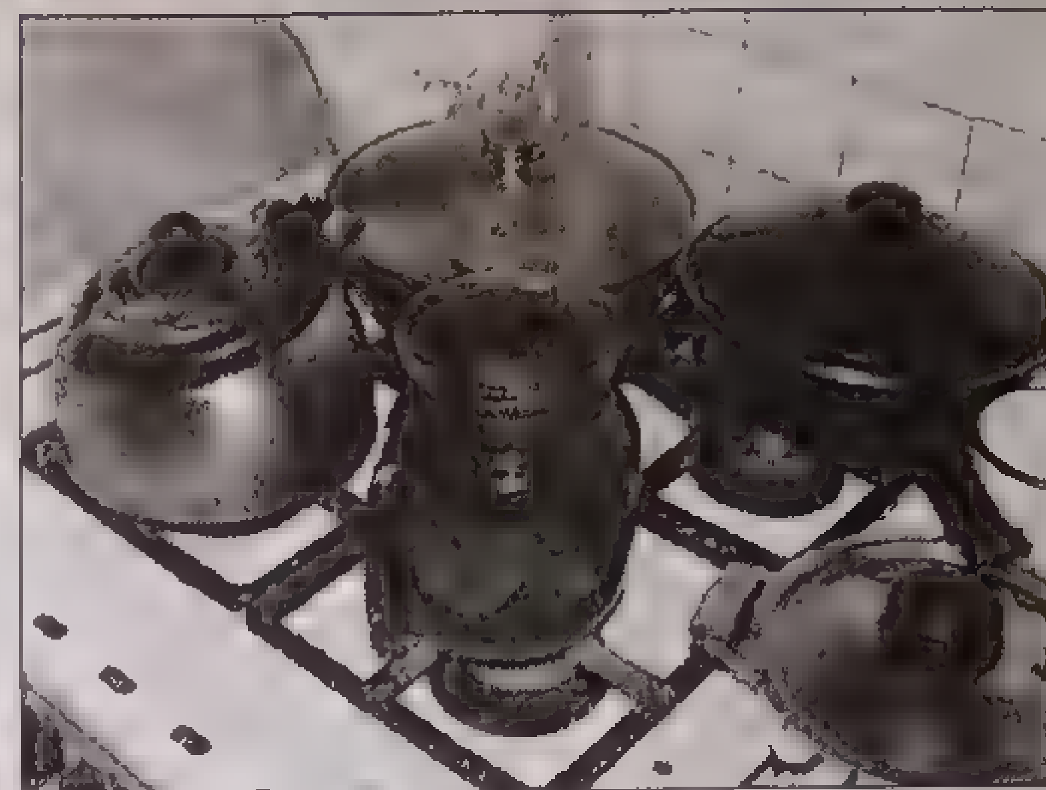
✱ Промытый шпинат быстро портится, поэтому его промывают только непосредственно перед варкой.

✱ Шпинат сохраняет свой натуральный цвет, если его варить 7-10 мин. в открытой посуде в большом количестве подсоленной кипящей воды (3-4 л на 1 кг шпината).

✱ Котлеты из шпината станут вкуснее, если шпинатное пюре заправить густым молочным соусом.

Бабушкина сковородка

Незаменимая вещь на кухне - чугунная сковорода. Такие сковородки настолько долговечны, что порой переходят в семье от бабушек к дочерям, внучкам и правнучкам. Если чугунную сковородку не приводить в порядок, то она быстро приобретет неопрятный вид.



Поэтому рекомендуется:

- полностью очищать сковороду от пригоревшего жира. Лучше делать это сразу же после использования, пока она еще теплая: сковороду моют горячей водой с содой, а потом насухо вытирают;

- если на сковороде проступила ржавчина, ее можно полностью оттереть сухой поваренной солью. Заодно вы избавитесь и от неприятного «железного» привкуса, который может приобрести пища, приготовленная на такой сковороде;

- если сковорода «обросла» снаружи сажей и горелым жиром, устройте ей «банный день». Наполните крепким раствором кальцинированной соды (1 стакан соды на 2 л воды) с добавкой жидкого стекла (силикатного клея) такую кастрюлю, в которую ваша сковорода вмещалась бы «с головой», и выдержите ее в этом растворе при температуре 80-90 °С (вблизи точки кипения) в течение 1-2 часов. После такой «водно-содовой» процедуры нагар на днище сковороды легко снимается ножом или щеткой.

Металлические (стальные) противни после мытья горячей водой протирают густой кашицей из питьевой соды и воды, которую через несколько минут смывают или стирают чистой тряпочкой. Это помогает избавиться от остатков загустевшего жира. Если жир пригорел, потребуется металлическая щетка или мочалка.

© «АЛХИМИК».
Фото Василия АЛЕКСАНДРОВА.

Чудо-стиральная машинка на ладони

- Лидер продаж!
- Суперминиатюрная ультразвуковая машинка, вес всего 200 г.
- Может перестирать горы белья в емкостях любого объема. При любой температуре воды! Абсолютно бесшумно!
- Просто положите машинку в таз или ванну, наполненную бельем, и оно будет чистым!
- Ультразвук образует микропузырьки, которые выбивают грязь из волокон.
- Сверхэкономична: потребляет электроэнергии 3Вт, что в 30 раз меньше, чем электролампочка, и в 300 раз меньше, чем любая стиральная машина!
- Обеспечивает высокое качество стирки без кипячения, без отбеливания, при пользовании только хозяйственным мылом или недорогим стиральным порошком, без механической деформации белья!
- Очищает ткань изнутри волокон, обновляя ткань, ее цвет.
- Любой степени загрязненности, любую габаритную одежду (одеяло, зимнюю одежду)!

Не имеет мировых аналогов. Одобрена к применению, не оказывает неблагоприятных воздействий. Качество продукции соответствует мировым стандартам.

Заказать чудо-машинку вы можете по тел.: 8(8332) 30-01-71, 31-04-63, 57-31-24 или написав заявку по адресу: 610000, г.Киров, а/я 11, отдел 29

Цена с оплатой при получении на почте – 1890 руб.

Сертифицировано. На правах рекламы.

Доброе слово

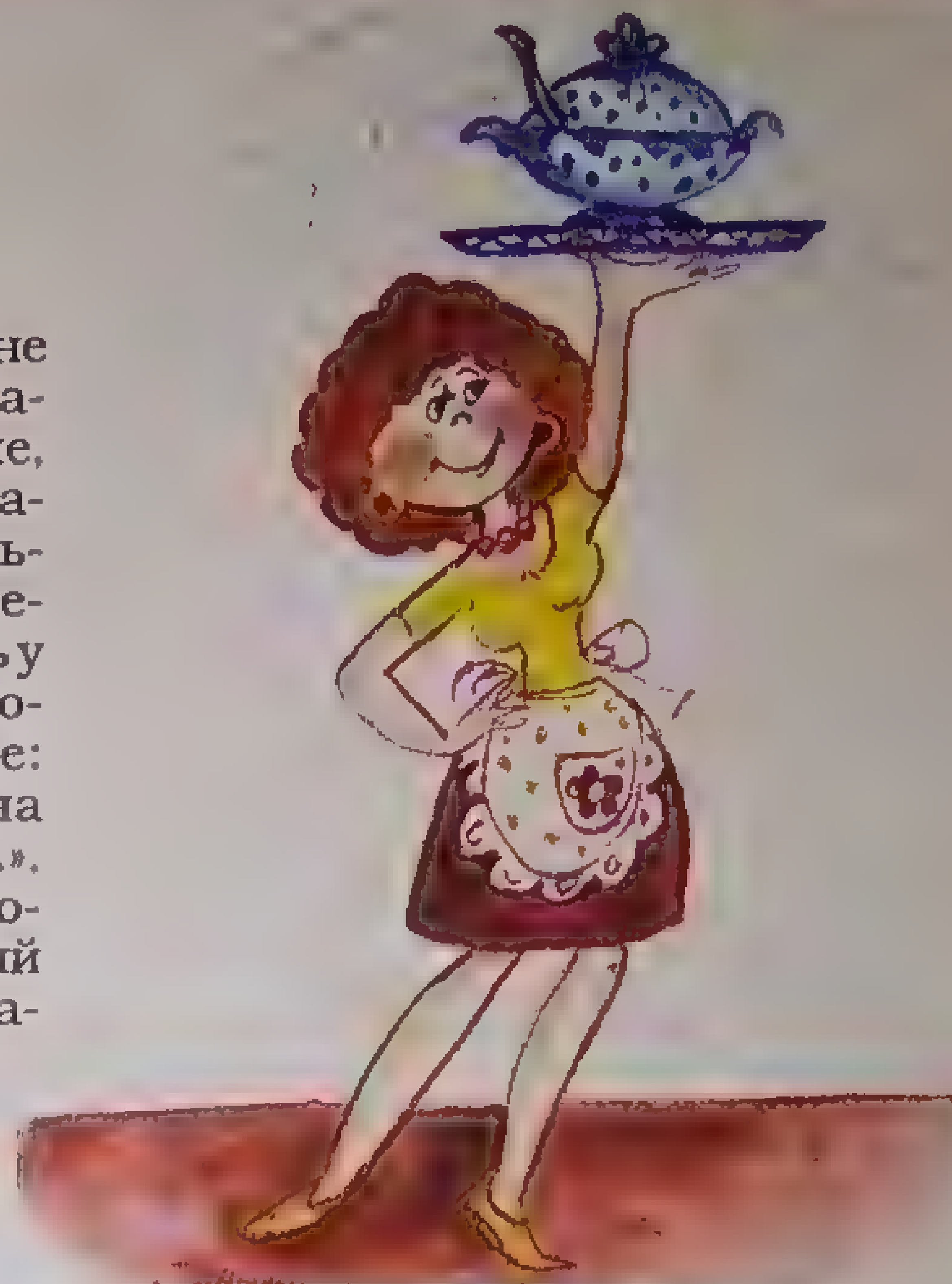
Сочни от Смиренниковых - супереда!

Уже много разных блюд из «Щедрого стола» порадовали мою семью. Особенно хочу отметить торт «Искушение» по рецепту Флориды Овагимян (№ 3 за 2004). Это правда искушение. Хотя вместо смеси «Малыш» я использовала сухое молоко. Так дешевле. Очень вкусно!!!

А вот сочни по рецепту семьи Смиренниковых (№ 5 за 2004) я пекла ежедневно целую неделю. Мой муж сказал: «Такие сочни я мог бы брать на работу хоть каждый день!» Я считаю, что эти слова для моей стряпни - лучшая похвала.

Но вот есть у меня проблема - не умею вареники готовить. Получаются то не вкусные, то полусырые, то развалятся. Может, читатели нашей газеты дадут мне универсальный рецепт? Порадую мужа варениками - давно просит. А еще есть у меня мечта - хочу колобок попробовать. Помните, как в сказке: «...замесила старуха колобок на сметане, да в масле изжарила...». Быть может, кто-нибудь умеет готовить не каравай, не кекс, а самый настоящий колобок? Заранее спасибо.

Ольга КАПУНКИНА,
г. Дзержинск
Нижегородской обл.
Рис. Т. ТКАЧЕВОЙ.



Красное и белое

Цвету вин посвятил научный труд немецкий профессор Август Винклер. Согласно ему, белое вино - не по-настоящему белое, а красное - не по-настоящему красное.

Молодой рислинг фосфоресцирует зеленым цветом.

Белые вина со временем темнеют - по выражению автора, «их цвета углубляются».

У красных вин лиловый оттенок всегда означает их молодость. Позднее же этот цвет переходит в более темное мерцание. Очень благородные и очень старые вина темнеют настолько, что меняют цвет от рубинового до темно-красного.

Однако все это неизвестно большинству молодежи, потому что наслаждение ароматом и вкусом благородных вин всегда было привилегией старшего поколения.

«Юная поросль не способна наслаждаться винами, так как для этого необходимы определенные жизненный опыт и мудрость», - пишет Винклер и приводит статистические данные, согласно которым 87 процентов молодежи мира вина не пьют.

ЭКСТРА-ПРЕСС.

Вызывают на «ковер»? Съешь тарелку макарон!

Оказывается, существует «макаронный синдром» - чувство блаженного успокоения, вялости и сонливости. При этом значительно снижается активность и уровень стресса. Макаронный синдром может испытывать только человек, потребляющий макароны как самостоятельное блюдо, а не в качестве гарнира. Что же так успокаивающе действует? Ответ прост: крахмал.

Американские диетологи советуют: если вы нервничаете перед ответственной встречей, не ешьте ничего после девяти утра, а за час-два до события, которое вводит вас в стресс, съешьте небольшое количество крахмалистой пищи, например, тарелку макарон. И тогда вас трудно будет вывести из равновесия.

Принято считать, что родина макарон - Италия. Однако слово «макароны» не итальянское, а происходит от греческого прилагательного macros - «длинный», или makares - «благословенный». В макаронных изделиях 10% белка, 74% углеводов (68% крахмала), небольшое количество витаминов и минеральных веществ, очень мало клетчатки. Макаронные изделия хорошо перевариваются, особенно вермишель.

Повышенную пищевую ценность имеют макаронные изделия из витаминизированной муки, молочные и яичные. Но употреблять их рекомендуется в небольшом количестве, и лучше выбирать самые темные (с виду непривлекательные) сорта, так как есть надежда, что эти изделия изготовлены из не совсем очищенной муки.

Людям, которые быстро «заводятся» и плохо расслабляются, рекомендуется, придя с работы, съесть большую тарелку макарон. Но без мяса и даже без сыра (может быть, только чуть-чуть оливкового масла). И даже, если дети сядут вам на голову, вы будете добродушны, невозмутимы и расслаблены, как вареные макароны.

Спецвыпуск распространяется только в розницу

«ЩЕДРЫЙ СТОЛ»
спецвыпуск, июнь 2004 г.
Гл.редактор И.И.ЦАРЕВА
Макет - А. Ф. ЯКОВЛЕВ
Обложка - С. Е. ДВОЙНИКОВ
Адрес редакции:
603126, Н.Новгород, ул.Родионова, д.192, корп.1
Тел. (8312) 67-78-16
Учредитель: ООО «Слог»
Генеральный директор
Т. С.ДЕНИСОВА
Тел. (8312) 67-78-14
E-mail: slog@gmi.ru

Рекламное агентство
Дирекция (8312) 34-88-20
Прием рекламы: (8312) 34-91-15, 34-91-16
Региональная группа/факс: (8312) 34-88-22
E-mail reclama@gmi.ru

Адрес агентства:
603126, Н.Новгород, ул.Родионова, д.192, корп.1
Служба продаж
Тел.: (8312) 75-98-68, 75-97-53, 75-98-67, 75-97-54
E-mail: sales@gmi.ru

За достоверность рекламной информации ответственность несет рекламодатель.

Газета зарегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций 6.05.2003 г.
Регистрационное свидетельство ПИ № 77-14947

Подписано к печати 16.06.2004 г.
Типография «Нижегородский печатник»
Адрес: Н.Новгород, ул.Гордеевская, 7
Тираж 125949 Заказ 2852
Цена договорная

Распространение в Республике Беларусь - ИООО «Арго-НН», **Адрес:** 220050, г.Минск, ул.Володарского, д.16, офис 408.
Тел/факс: 227-74-10



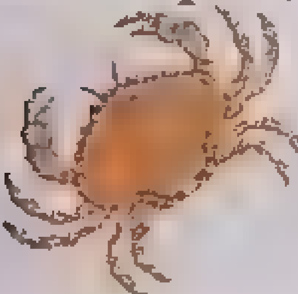
ОВЕН. В середине лета вам захочется некоторых вольностей в питании, а потому следите за своим весом. Откажитесь на время от любой жирной пищи, темных сортов мяса и кондитерских изделий. Из овощей сейчас полезны сельдерей, кукуруза и оливки, из фруктов - апельсины, инжир, из ягод - голубика. Хорошо скажется на вашем здоровье домашняя настойка из цветков боярышника.



ТЕЛЕЦ. Вашему знаку в июле будут созвучны блюда китайской кухни. И вовсе не обязательно гоняться за экзотическими ингредиентами: «по-китайски» можно приготовить даже обычные помидоры. Вымойте их, ошпарьте кипятком, удалите кожицу и семена и разломите руками на кусочки. В кипящее растительное масло опустите мелко нарезанные лук и чеснок, кусочки помидоров и, непрерывно переворачивая, жарьте на сильном огне 2-3 мин. Подавайте с соевым соусом.



БЛИЗНЕЦЫ. Близнецам, следящим за своей фигурой, в этом месяце звезды разрешат некоторое ослабление диеты. На вашем столе найдется место блинчикам, пирожкам, расстегаям и суфле. Любители экспериментов могут попробовать свои силы в изготовлении сложного многоярусного торта с кремом из какао и взбитых белков со щепоткой корицы для аромата.



РАК. Лето - пора пикников, благо у вашего знака есть повод в виде дня рождения. А где пикники, там и шашлыки. Классический рецепт - шашлык по-карски, на вертеле, с помидорами и репчатым луком. Не забудьте, что для хорошего шашлыка необходима баранина (а не говядина или свинина) - лучше спинная или поясничная часть. А лучшая приправа для него - соус ткемали, свежий барбарис и зелень петрушки.



ЛЕВ. Долгожданная летняя жара заставит вас мечтать о чем-то охлаждающем. Хорошей идеей окажется домашнее мороженое с персиками. Понадобятся вам развесной пломбир и консервированные персики. Их надо разрезать, удалить косточки и кожицу и положить в вазочку поверх шариков мороженого. Сироп от персиков перемешайте с густым сахарным сиропом, добавьте тертый миндаль и залейте мороженое. Дети скажут «ура»!

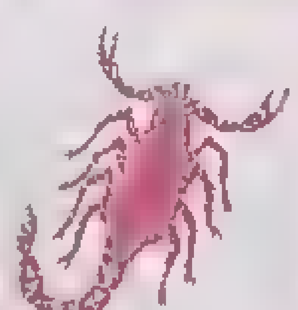


ДЕВА. Вас может посетить «тропическое» настроение, поэтому не отказывайте себе в бананах и тому подобных манго. Или побалуйте себя фруктовым салатом с участием черного винограда, яблок, мандаринов, листового салата и мелко нарубленных грецких орехов, смешанных с арахисом и миндалем. Лучшей заправкой для него окажется сметана и немножко лимонного сока для пикантности.



ВЕСЫ. Славно, если вашим выбором на этот месяц станут молочные продукты. Лучший вариант, конечно, - парное деревенское молоко. А уж если не получится в деревню сгонять, то хотя бы просто старайтесь, чтобы магазинное молоко долго оставалось вкусным. Найдите также на вашем столе место творогу, сметане и сыру острых сортов, который сочетается с пресными лепешками или лавашем.





СКОРПИОН. Вашему знаку в июле будет гармонична рыба во всех ее ипостасях: жареная, вареная, а еще лучше запеченная по-гречески. Возьмите 2-3 рыбные тушки, промойте, удалите кости, посолите, поперчите, полейте лимонным соком. Кляр для запекания приготовьте из тщательно смешанных сметаны, мелко натертого сыра, хрена и мякоти 3-4 помидоров. Смажьте рыбу полученной массой внутри и сверху, посыпьте оставшимся сыром и панировочными сухарями. Запекайте в нежаркой духовке 30-35 мин.



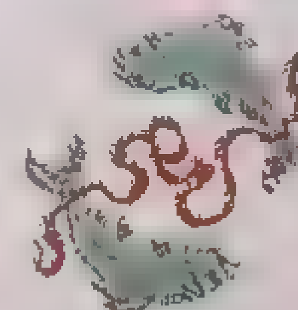
СТРЕЛЕЦ. Жизнь прекрасна! Кому как не Стрельцам понимать истинность этого утверждения. Ваш здоровый оптимизм поможет вам в исполнении самых дерзновенных планов. Постарайтесь не отвлекаться на бытовые проблемы: в меню делайте акцент на всевозможные салаты и многоэтажные бутерброды-канапе. В обед полезно съедать 5-6 штук грецких орехов. Также на вашем столе должны присутствовать блюда из тыквы, огурцов и кабачков.



КОЗЕРОГ. Середина лета для вас может ознаменоваться стрессовыми ситуациями. Не пытайтесь только ликвидировать стресс с помощью спиртных напитков! Максимум, что вам показано сейчас - пиво или сухое вино. Восстановить силы помогут нежирные сорта мяса. Лучшим гарниром к ним послужат овощи - сырые или тушеные.



ВОДОЛЕЙ. Вы можете познакомиться с людьми, способными стимулировать ваше духовное развитие. Тем не менее, не стоит забывать и о некоторых «земных» вещах: например, что давно пора наладить правильный режим питания и перестать питаться всухомятку. Постарайтесь, чтобы в ваше ежедневное меню входили свежие фрукты. Разумеется, ваш стол не должен быть строго вегетарианским, пусть на нем присутствует выпечка, разнообразные пирожки и котлеты.



РЫБЫ. Достойным украшением вашего июльского стола станет птица. И не беда, если вам надоели «ножки Буша». Обжарьте такую ножку до появления румяной корочки, удалив предварительно кости и хрящи. Переложите мясо в кастрюлю, сверху выложите порезанные кусочками помидоры без кожицы и лук, нарезанный кольцами. Залейте всё пивом, посолите, добавьте специи. Готовьте около 1 часа, пока лук и помидоры не превратятся в соус. Перед вами - блюдо с гордым именем «Галльский петух»! (Подавать его лучше всего с отварным рисом.)



Мягкий сыр: особо полезно и очень модно

Комки свернувшегося молока буйволицы - чтобы изведать их, римляне часами выстаивают в очереди перед входом в первый в Вечном городе моццарелла-бар. Итальянцы, а следом за ними и весь мир, привыкли видеть мягкий сыр моццареллу расплавленным на лепешке пиццы или в салате "капрезе" - с базиликом и оливковым маслом. Теперь же употребление этого молочного продукта в чистом виде без каких бы то ни было "гарниров" стало модным гастрономическим увлечением, а сам моццарелла-бар - культовым сооружением вроде ирландского паба, ресторана экзотической кухни или погребка с изысканными винами.

Название заведения - восклицание на неаполитанском диалекте "обика'", которое переводится как "на, вот!" Авторы затеи убеждены, что они заполнили пустовавшую нишу в общепите. К тому же легко произносимое на любом языке название может способствовать распространению этого замысла по всему миру. Благо моццарелла относится к разряду особо полезных молочных продуктов.

Необычное кафе не относится ни к категории пресловутого фаст-фуда, ни к числу ресторанов, где полагается сиживать часами. Примечательно, что появление "бара" было восторженно встречено диетологами, психологами и даже косметологами. Ведь правильное и здоровое питание отражается на цвете лица.

Моццарелла-бар можно по праву считать новым словом в системе общественного питания. Есть же рюмочные, котлетные, пельменные и сосисочные. А в Италии - еще и "йогуртерии", где подают кисло-молочные продукты с живыми бактериями!



Что касается "гарниров" к главному яству моццарелла-бара, то они просто не нужны. На Апеннинах сортов этого мягкого сыра - добрая сотня: салернитана, казертана, понтина... А вот запивать его рекомендуется красным вином. Лучше - сицилийским или из области Кампания, административным центром которой является опять-таки Неаполь.

Если верить легенде об изобретении моццареллы, то ее придумали случайно. На одной из сыроварен под Неаполем посудина с сырной закваской упала в бочку с горячей водой и вскоре на поверхности всплыли аппетитные белые шарики. Когда это было - уже никто не помнит.

ИТАР-ТАСС.

Соляночка

«Вкусная» газета для любителей готовить

№3 (28) 2003 г.

сегодня в меню:

Ее величество солянка *Стр. 5-6*

Голубцы-голубчики *Стр. 7*

Рецепты от читателей *Стр. 12-13*

Форшмак от Валдиса Пельша *Стр. 16*



рецепт на первую полосу

Мясо с солеными огурчиками

Мясо надо порезать кусочками (как для гуляша) и не менее шести часов выдержать в рассоле (в огуречный рассол добавить сахар, уксус, лавровый лист, черный перец горошком, репчатый лук). Переложить в глиняный горшок, добавить чуть-чуть импортного растительного масла и поставить в духовку на 30-40 минут. Обжарить в растительном масле отдельно друг от друга соленые огурцы, морковь, репчатый лук. Овощи перемешать.

Очищенный картофель нарезать крупными кусками и обжарить в большом количестве растительного масла. Когда будет готов, добавить соль, чеснок, майонез. Перемешать картофель с овощами, выложить на блюдо. Сверху положить мясо. Украсить зеленью.

Уважаемые читатели!

Хотите проверить справедливость пословицы "Готовь сани летом, а телегу - зимой"?

Это сделать очень просто. Мы начинаем подписку на нашу газету на второе полугодие 2003 года. Те читатели, которым наша газета по душе, смогут до начала очередной подписной кампании оплатить получение любимого издания с июля ***по ценам, которые действовали в декабре прошлого года.***

Досрочная подписка уже проводится во всех почтовых отделениях. Не откладывайте визит на почту до 31 марта - последнего дня досрочной подписки.

Опережайте время - экономьте свои деньги.

С уважением гл. редактор С. А. Мандрусов

просто, со вкусом

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ, ЯБЛОК И ИЗЮМА

Морковь - 4 шт., яблоки - 3 шт., изюм - 2 столовые ложки, сметана - 1/2 стакана, сахар - 1 столовая ложка, лимонная кислота по вкусу.

Изюм перебирают, промывают и замачивают в кипяченой воде в течение 25-30 мин.

Подготовленные морковь и яблоки нарезают тонкой соломкой, соединяют со сметаной, изюмом, сахаром, солью, разведенной лимонной кислотой и хорошо перемешивают. Готовый салат украшают яблоками и морковью.

САЛАТ ИЗ СЫРЫХ ОВОЩЕЙ

Морковь - 1-2 шт., корень сельдерея - 1 шт., помидоры, огурцы - по 2 шт., зеленый лук - 50 г, белокочанная капуста - 200 г, сметана или майонез - 3/4 стакана.

Очищенные корнеплоды нарезают соломкой, огурцы и помидоры - тонкими ломтиками, капусту шинкуют.

Овощи перемешивают и заправляют майонезом или сметаной.

САЛАТ «МИНСКИЙ»

Картофель - 3-4 клубня, свежие шампиньоны - 150 г, репчатый лук - 1 головка, квашеная капуста - 3/4 стакана, растительное масло - 3 столовые ложки, 3-процентный уксус - 1 столовая ложка, сахар, соль по вкусу.

Отварной картофель, нарезанный тонкими ломтиками, соединяют с квашеной капустой, нашинкованными вареными шампиньонами, луком, заправляют уксусом, маслом, сахаром, солью и осторожно перемешивают.

САЛАТ ИЗ МАРИНОВАННОЙ СВЕКЛЫ

Маринованная нарезанная свекла - 500-600 г, репчатый лук - 1 головка, зеленый лук - 25 г, растительное масло - 2-3 столовые ложки.

Лук нарезают тонкими кольцами или полукольцами, смешивают с маринованной свеклой, добавляют растительное масло и перемешивают.

Готовый салат посыпают мелко нарезанным зеленым луком.

***

■ Нельзя употреблять в пищу проросший или позеленевший на свету картофель, в котором скапливается ядовитое вещество - соланин. При очистке картофеля нужно снимать кожуру как можно тоньше, потому что непосредственно под нею сосредоточена наибольшая часть белков, витаминов и минеральных солей.

■ Чтобы освежить увядшую зелень, нужно положить ее на час в холодную воду, слегка подкисленную уксусом.

малокалорийно

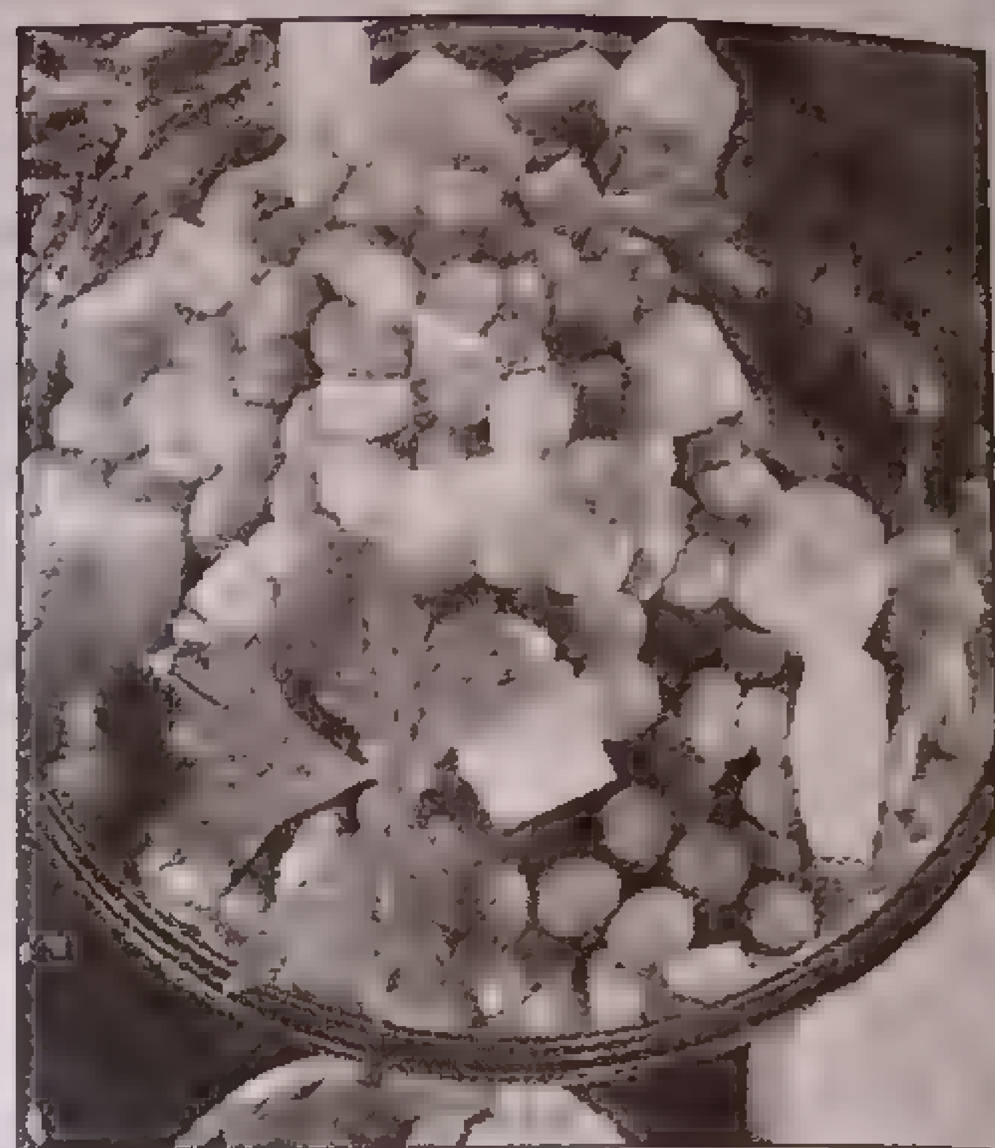
РАЗНОЦВЕТНЫЙ САЛАТ

На 2 персоны: 3-4 стол. ложки консервированной кукурузы, 1 большое яблоко, сыр твердый или колбасный, примерно 450 г, 2 стол. ложки растительного или оливкового масла, соль, сахар по вкусу, свежая зелень, 3-4 стол. ложки консервированного зеленого горошка, сок 1 лимона, 2 стаканчика натурального обезжиренного йогурта.

Петрушку и укроп мелко порубите, сыр и яблоко нарежьте кубиками. Смешайте сыр, зеленый горошек, яблоко, затем красиво выложите все в салатницу, добавьте кукурузу. Можете заправить этот салат растительным или оливковым маслом, добавив по вкусу соль и сахар. При желании приготовьте пикантный соус из натурального обезжиренного йогурта. Достаточно будет двух стаканчиков.

Вылейте их содержимое в небольшую миску, добавьте соли по вкусу и взбейте вилкой или веничком для крема. Залейте им овощи.

Подавайте разноцветный салат на стол, украсив свежей зеленью или грецкими орехами.



Этот салат можно использовать в качестве гарнира к мясным и рыбным блюдам. Например, отбивной из говядины или панированной в сухарях трески, котлете по-киевски. Этот оригинальный салат можно приготовить буквально за десять минут. Он содержит минимум калорий и подойдет всем, кто следит за своей фигурой.

Совет: чтобы придать этому салату своеобразный вкус, перед подачей на стол сбрызните овощи соком одного лимона.



вкусно, полезно

САЛАТ ИЗ ФАСОЛИ

На 3 персоны: 1 банка консервированной фасоли в собственном соку, 100 г моркови (примерно 2-3 штуки), маленький корень сельдерея, 1 крупное яблоко, пучок зеленого салата, 3 стол. ложки растительного или оливкового масла, 0,5 чайн. ложки горчицы, лимонный сок по вкусу, 1-2 зубчика чеснока, соль, сахар.

Салаты всегда были украшением любого праздничного стола. Сегодня большой популярностью пользуются «легкие» салаты, низкокалорийные, заправленные растительным или оливковым маслом. Они очень полезны для желудка, потому что овощи, из которых салаты приготовлены, богаты растительной клетчаткой. Вареную морковь, корень сельдерея и яблоко (желательно зеленое или желтое) нарежьте небольшими кубиками, зеленый листовой салат - крупной соломкой. Приготовленные продукты смешайте с консервированной фасолью и полейте заправкой из растительного масла. Она придаст вашему салату пикантный вкус. Для заправки мелко нашинкуйте чеснок и разотрите его с солью, добавьте горчицу, сахар по вкусу, затем медленно влейте растительное масло и лимонный сок. Заправка готова. Украсьте готовый салат свежей зеленью (петрушкой, кинзой, укропом, кому что нравится) и подавайте на стол со ржаным хлебом.

Совет: консервированную фасоль можно заменить на обычную, отварную, а салат заправить натуральным йогуртом.

аппетитно

СТУДЕНЬ ИЗ КУРИЦЫ

1 курица, 1,5 л воды, соль, 4 горошины перца, 1/2 лаврового листа, 2 шт. гвоздики, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 луковица, 3-4 столовые ложки белого вина, 1,5 столовой ложки желатина.

Курицу опустить в холодную воду, довести до кипения, снять пену, посолить, заправить пряностями и измельченными кореньями. Готовую курицу вынуть, отделить мясо от костей и острым ножом нарезать на кубики.

Бульон процедить через ткань или частое сито, заправить вином. Желатин замочить в небольшом количестве воды на полчаса, затем развести в горячей воде и проварить вместе с бульоном.

Налить немного бульона на дно формы или миски, дать ему застыть, затем положить сверху красивые кружочки моркови, зелень петрушку и куриное мясо. Сверху залить оставшимся бульоном, дать застыть в холодном месте.



Если не использовать желатин, то нужно сварить крепкий бульон из крылышек и ножек от нескольких кур.

пикантно

«БАБУШКИН ГОРШОЧЕК»

На 8 порций: 250 г майонеза, сельдь соленая - 1 кг, икра от одной селедки, сметана - 200 г, лук репчатый - 2 шт., яблоки (красные) - 2 шт., огурцы маринованные - 2 шт., лавровый лист - 2 шт.

Рыбу в течение 3-4 часов вымочить в воде, воду несколько раз сменить. После этого очистить, разделать на филе и нарезать кусочками.

Икру от одной селедки добавить в перемешанный со сметаной майонез.

Лук и огурцы нарезать кружками. Очищенные яблоки - дольками. Перемешать все продукты, добавить лавровый лист и переложить в глиняный горшочек. Оставить на одну ночь в холодильнике.

Подавать на стол в горшочке в качестве холодной закуски или с картофельным пюре.

красиво

ЯЙЦА ФАРШИРОВАННЫЕ

Яйца - 8 шт., репчатый лук - 3 головки, сливочное масло - 2 столовые ложки, сметана - 1/2 стакана, горчица - 1/2 чайной ложки, зеленый салат.

Яйца варят, охлаждают в холодной воде, очищают, разрезают вдоль на две части и вынимают желтки. Треть нормы лука мелко шинкуют, пассеруют на сливочном масле до готовности, смешивают с яичными желтками, половиной нормы сметаны, оставшимся маслом, горчицей, солью, хорошо вымешивают, полученной смесью заполняют белки. Сверху выкладывают оставшийся нарезанный дольками лук, листья зеленого салата и поливают сметаной.

Рубленые яйца с маслом и зеленым луком

Яйца - 8 шт., зеленый лук - 100 г, сливочное масло - 3 столовые ложки.

Яйца мелко рубят, смешивают с мелко нарезанным зеленым луком, размятым и взбитым сливочным маслом, солью и хорошо вымешивают. Сливочное масло можно заменить топленым гусиным, утиным или куриным жиром.

Маленькие хитрости

■ *Прежде чем разбить яйцо, обязательно вымойте его, поскольку на скорлупе есть микробы.*

■ **Яйца не портятся и не усыхают долгое время, если их смазать тонким слоем сала, растительного масла, вазелина или парафина.**

Яйца под майонезом с гарниром

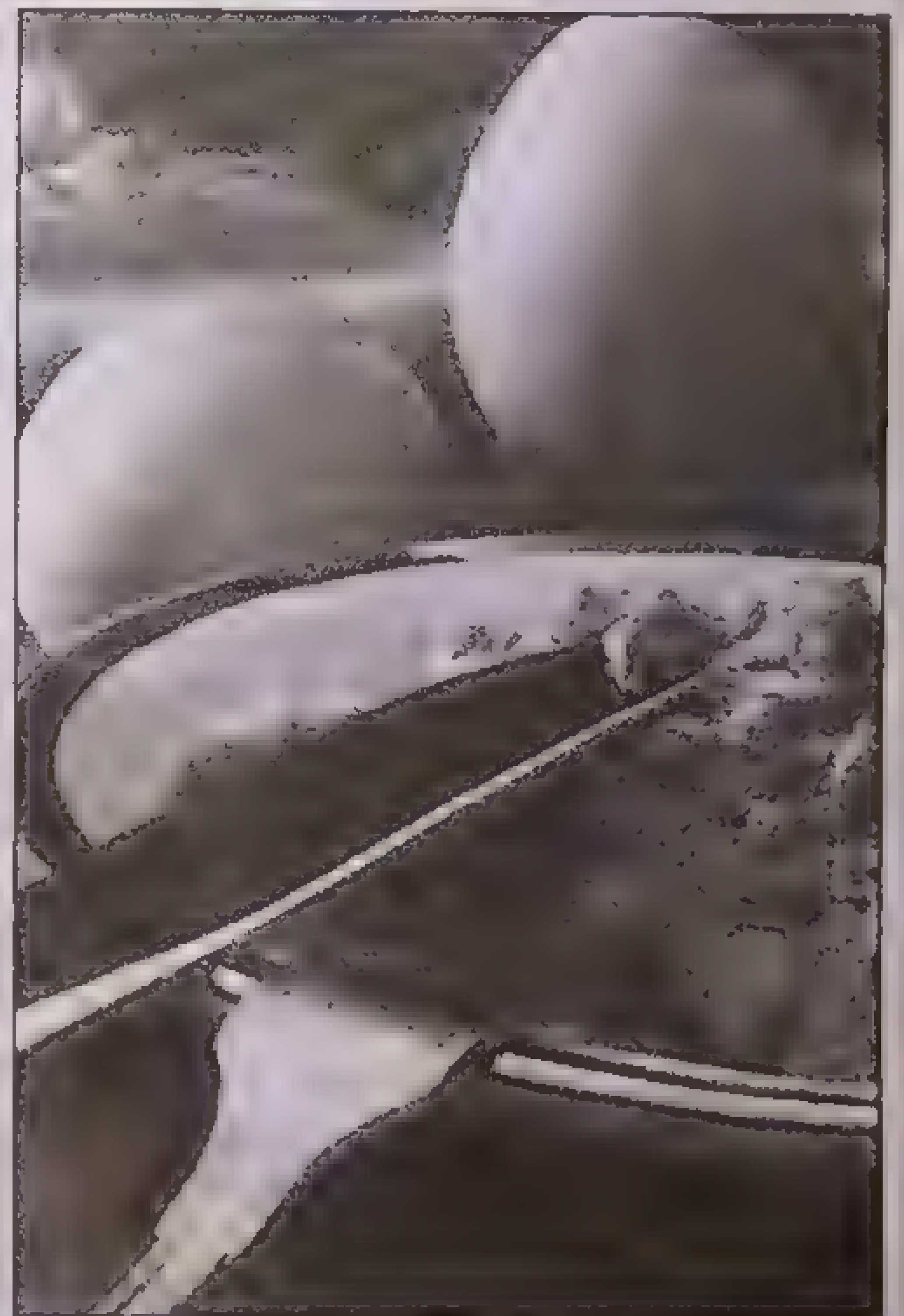
Яйца - 4 шт., картофель - 1-2 шт., морковь, огурец, стручковый перец по 1 шт., помидоры - 1-2 шт., зелень, зеленый лук, консервированный зеленый горошек - 4 столовые ложки, майонез - 3/4 стакана, зеленый салат.

Нарезанные овощи и зелень перемешивают, добавляют зеленый лук и горошек, заправляют майонезом, взяв половину нормы, с добавлением соуса «Южный». Заправленные овощи укладывают горкой на блюдо или тарелку. Очищенное яйцо разрезают вдоль и укладывают срезом вниз на заправленные овощи, после чего все заливают майонезом, украшают листьями салата и посыпают мелко нарезанной зеленью.

Яйца с селедочным маслом

Яйца - 4 шт., селедочное масло - 100 г.

На половину сваренного вкрутую яйца выжимают из шприца (корнетика или кондитерского мешочка) селедочное масло.



Творог со сметаной и сырыми овощами

Творог - 200 г, редис - 6 шт., огурец - 1 шт., сметана - 1/2 стакана, зеленый лук, соль, сахар по вкусу.

Творог протирают через сито или пропускают через мясорубку; редис, зеленый лук, огурец (если кожица грубая, то ее очищают) мелко шинкуют.

Шинкованные овощи смешивают с творогом, добавляют сметану, сахар, соль и все тщательно перемешивают.

пикантно



БУЛЬОН С ГРИБНЫМИ КЛЕЦКАМИ

Грибы свежие - 500 г, лук репчатый - 2 шт., мука - 5 ст. ложек, масло сливочное топленое - 1 ст. ложка, яйца - 2 шт., сметана - 2 ст. ложки, соль, лавровый лист.

Грибы отварить, отцедить отвар и вместе с луком пропустить через мясорубку. Добавить взбитые яйца, муку, соль, тщательно перемешать и выдержать в прохладном месте в течение 20-30 минут. Из полученного фарша чайной ложкой сформовать клецки, опустить в кипящий отвар и варить 5-10 минут, пока клецки не всплывут на поверхность. С грибными клецками можно приготовить грибной, картофельный и овощной супы. При подаче на стол заправить суп сметаной.

просто, со вкусом

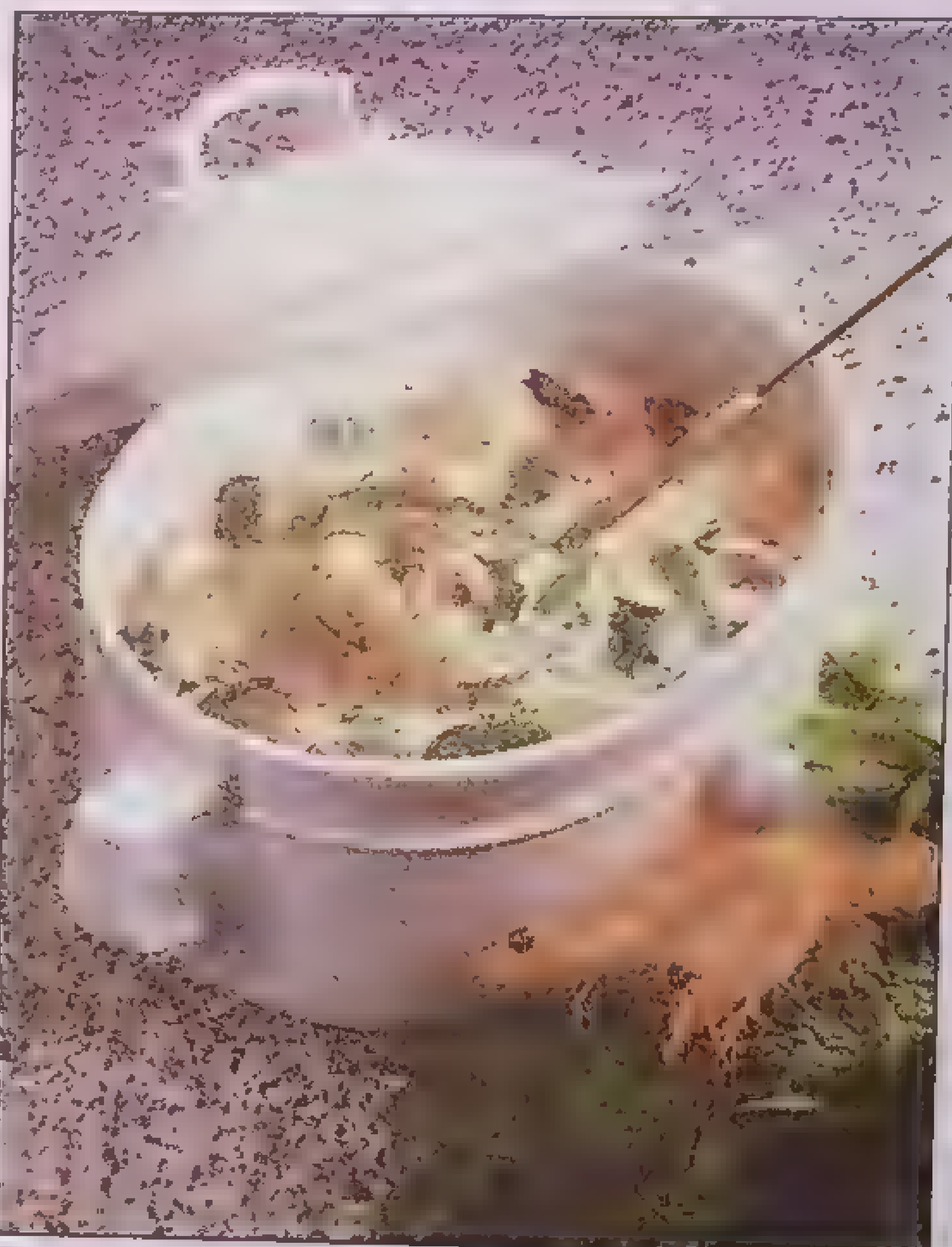
СУПЫ-ПЮРЕ

Суп-пюре из печенки

На 400 г печени - 200-300 г мяса для бульона, 4 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки муки, по 1 шт. моркови, петрушки, лука-порея. Для заправки - 2 яйца, 1 стакан сливок или молока.

Печенку телячью или говяжью очистить от пленки и желчных протоков, вымыть и нарезать маленькими кубиками. Затем слегка обжарить на масле с тонко нарезанными кореньями и луком-пореем и поставить тушить на 30-40 мин., прибавив 1/2 стакана горячей воды или бульона. После этого 2-3 раза пропустить печенку через мясорубку с частой решеткой и протереть сквозь сито.

Одновременно отдельно приготовить белый соус. Для этого муку, предварительно немного поджаренную с 2 ст. ложками масла, развести 4 стаканами бульона и варить в течение 20-30 мин. Затем соус процедить, прибавить протертую печенку, перемешать и довести суп до кипения (если суп получается густой, добавить бульон). После этого суп заправить яичными желтками, смешанными со сливками (или молоком), и кусочками масла. К супу отдельно подать гренки.



Суп-пюре из риса

На 1 стакан риса - 3-4 стакана молока и 3 ст. ложки масла.

Стакан риса промыть в теплой воде, положить в кастрюлю, залить 4 стаканами воды, добавить немного соли и варить 35-40 мин., после чего рис вместе с отваром протереть сквозь сито. Полученное рисовое пюре развести горячим молоком, прогреть, прибавить соль и масло. В готовый суп можно положить вареный рис - по 1 ст. ложке на тарелку. Отдельно подать гренки.

из еврейской кухни

БУЛЬОН С ПЕЛЬМЕНЯМИ

На 2 л бульона требуется: 1 стакан муки, 1 яйцо, 2-3 головки репчатого лука, 50 г жира, 300 г мяса, соль, перец по вкусу.

Отварить мясо и пропустить его через мясорубку. Добавить пассерованный лук, перец, соль и все перемешать.

Тесто для пельменей: просеянную пшеничную муку насыпать горкой. Сделать в ней воронкообразное углубление и туда положить взбитые яйца, влить воду и, начиная с середины, постепенно смешивая с мукой, замесить крутое тесто. Тесто тонко раскатать (толщиной 1-1,5 мм), вырезать формочкой кружки диаметром 6-7 см. Каждый кружок надо смазать белком от яйца и положить на середину 1 ч. ложку фарша (8-10 г). Края кружков теста смазать белком, защепить. Для варки пельменей используют хорошо посоленный бульон. Пельмени опускают в кипящий бульон и варят при слабом кипении (5-7 мин), пока они не всплывут на поверхность.

С миру по ложке

СУП С КРЕВЕТКАМИ «КАРИБЫ»

Лук, морковь, картофель режутся кубиками и обжариваются на сильном огне минуты 3, постоянно помешивая.

В бульон (коренья, луковица, морковь, лавровый лист кипятят заранее), кладут овощи, добавляют сельдерей (можно заменить петрушкой).

Когда овощи готовы, запускают креветки (из расчета 4-6 на порцию) через 2 мин. Запускают тертый плавленый сыр и на слабом огне томят минуту.

национальное достояние

СУПЕРСОЛЯНКИ

Солянка - это не просто очень вкусное блюдо, но и прекрасная возможность устроить ревизию в собственном холодильнике. Ведь для ее приготовления подойдут абсолютно разные продукты - мясо, остатки копченой колбасы, овощи, субпродукты. В общем все, что найдется в доме. Хотите удивить домочадцев оригинальным блюдом, воспользуйтесь нашими рецептами.

Рецепты солянки как второго блюда читайте на стр.6



Сборная солянка

Для приготовления такой солянки вам потребуется 400 г костей, 200 г говядины, 120 г ветчины, 80 г сосисок, 160 г лука, 80 г говяжьих почек, 80 г соленых огурцов, 60 г томата-пюре, 80 г масла, 120 г сметаны, по 40 г зелени петрушки и укропа, лимон, очищенный от цедры, по 20 соли и сахара, черный молотый перец, лавровый лист, душистый перец по вкусу, каперсы, 12 маслин.

Говядину, баранину, ветчину, сосиски, почки, заранее вымоченные, нарежьте ломтиками толщиной 2-3 мм и длиной 2-2,5 см, обжарьте на разогретой сковороде. Посолите, поперчите, добавьте масло и жарьте 10 минут. Затем положите лук и жарьте еще 8 минут. На последней минуте добавьте томат-пюре.

Отдельно приготовьте костный бульон. Процедите, добавьте прожаренную мясную заправку с луком и томатом, соленые огурцы, очищенные от семян и кожицы, нарезанные ломтиками. Варите все вместе 5 минут. Затем посолите, добавьте перец горошком, лавровый лист и варите еще 4-5 минут. В готовую солянку положите маслины, каперсы, сметану, дольки лимона, зелень.

Солянка-капустник

Вам потребуется 200 г свинины, по 20 г корня сельдерея и петрушки, 40 г моркови, 40 г пшена, 10 г сахара, 2,4 л воды, 60 г томата, 200 г шпика, 20 г чеснока, 400 г квашеной капусты, 20 г соли, черный и душистый перец по вкусу. Также для пассеровки нужно взять по 20 г кореньев петрушки и сельдерея, 80 г репчатого лука и 40 г масла или маргарина.

Заранее сварите бульон. Нарежьте кубиками картофель. Пропустите через мясорубку шпик и разотрите его с чесноком и зеленью петрушки. Бульон налейте в кастрюлю из расчета 350 г на порцию и поставьте на огонь. Хорошо промойте пшено и доведите на воде до полуготовности, затем переложите в бульон. Закройте крышкой. На дно другой кастрюли положите кусочки сливочного масла или жира, затем слой нашинкованного лука, потом моркови, картофель, часть петрушки. Посолите, положите специи и, плотно закрыв крышку, поставьте на огонь. Пассеровать нужно 8 минут, после чего влейте ложку бульона, размешайте и переложите все в первую кастрюлю. Не дожидаясь закипания, добавьте квашеную капусту, томат или нарезанные кружочками помидоры, соль, лавровый лист. Дайте покипеть 5 минут и в самом конце варки введите растертый солью и чесноком шпик. Подавайте со сметаной и зеленью.

Солянка «Черноморская»

Возьмите 400 г рыбы, 160 г лука, 200 г соленых огурцов, 60 г томата-пюре, по 40 г зелени петрушки и укропа, 20 г соли, 10 г сахара, лимон, 12 маслин, черный перец по вкусу, 80 г сливочного масла или маргарина.

В кастрюлю налейте предварительно приготовленный прозрачный рыбный бульон из расчета 350 г на порцию. Положите в него нарезанный соломкой и обжаренный в томатном пюре репчатый лук, кусочки соленых огурцов, очищенных от кожицы и семян. Два-три кусочка не очень костлявой рыбы (сома, камбалы), ошпарьте, промойте и просушите на полотенце, посыпьте солью и сахаром, аккуратно положите в дуршлаг и опустите на 4 минуты в кипящую подсоленную воду. Поднимите дуршлаг, дайте воде стечь и аккуратно переложите рыбу в основной бульон. Добавьте соль, душистый перец, лавровый лист, вареные и нарезанные ломтиками хрящи рыбы и варите 1-3 минуты после кипения. Перед подачей на стол в каждую тарелку положите маслины без косточек, дольки лимона, зелень.

питательно

ГУСТОЙ БОРЩ С КОРЕЙКОЙ И ЯБЛОКАМИ



На 4 порции: 100 г копченого сала, 1 луковица, соль, перец, по 300 г моркови, свеклы и картофеля, 3 стебля порея, 2 яблока, 30 мл лимонного сока, 400 г варено-копченой корейки, 1/2 пучка майорана, 1 мясного бульона из кубиков, 30 мл растительного масла, 2 лавровых листа.

Сало нарезать кубиками. Лук порубить. Овощи нарезать ломтиками, порей - кружками. Снять с яблок кожуру и удалить семена.

Сбрызнуть лимонным соком. Корейку нарезать кубиками. Сало обжарить с луком в растительном масле. Влить бульон. Добавить лавровый лист.

Ввести морковь, свеклу, картофель и порей. Закрыть крышкой и варить 20 мин. За 3 мин. до готовности добавить веточки майорана и корейку.

Приправить солью и перцем. Яблоки нарезать кубиками и добавить в борщ. Подавать к столу со сметаной или майонезом.

национальное достояние

СУПЕРСОЛЯНКИ

Солянка из морской капусты

Вам потребуется 600 г морской капусты, 300 г белокочанной капусты, по 300 г моркови и огурцов, 120 г томата, 150 г лука, 180 г растительного масла.

Маринованную капусту соедините с пассерованным луком и морковью, нашинкованными соломкой солеными огурцами, очищенными от семян и кожицы, тушеной белокочанной капустой. Перемешайте и прогрейте, положите томат, сахар и соль.

Солянка зауральская

На порцию вам потребуется 100 г отварного языка, 50 г пассерованных грибов, 20 г пассерованного лука, лавровый лист, соль, перец, 10 г сливочного масла, 10 г белого вина, 30 г припущенных огурцов, 60 г помидоров, 120 г бульона, 5 г зелени.

Отварной язык нарежьте мелкими ломтиками, положите в горшочек, добавьте пассерованные белые грибы, лук, соль, перец, сливочное масло, вино, припущенные огурцы, бульон, свежие помидоры, порезанные ломтиками, и поставьте тушиться в духовку. Подавайте в горшочках, посыпав зеленью.

Солянка с тыквой

Возьмите 500 г тыквы, 40 г шпика, луковицу, 300 г квашеной капусты, 2 стакана яблочного сока или вина, 2 гвоздики, соль по вкусу, щепотку сахара.

Мелко нарезанный шпик растопите, положите в него нашинкованный лук, квашеную капусту, тушите 10-15 минут. Добавьте нарезанную тыкву, яблочный сок или вино, растертую гвоздику, соль, сахар и тушите до тех пор, пока тыква не станет мягкой.

Солянка из рыбы

Возьмите 500 г любой рыбы, 4 соленых огурца, 1-2 головки репчатого лука, 2 помидора, 2 столовые ложки томатной пасты, 2 столовые ложки масла, петрушку, укроп, перец.

Филе рыбы нарежьте кусочками, чищенный лук тонко нашинкуйте и слегка поджарьте с маслом, добавьте томатную пасту и тушите 5-6 минут. Выложите в кастрюлю кусочки рыбы, нарезанные ломтиками огурцы, помидоры, лавровый лист, немного перца. Все залейте горячим рыбным бульоном из голов и хвостов рыбы, посолите и варите 10-15 минут. Перед подачей на стол положите зелень петрушки и укропа.

Грибная солянка

Вам потребуется по 500 г свежих грибов, свежей капусты, 2 соленых огурца, головка репчатого лука, 2 столовые ложки томата-пюре, 1-2 чайные ложки сахара, 2 столовые ложки маргарина, пол-лимона, соль, перец, уксус по вкусу.



Капусту нашинкуйте, сложите в кастрюлю, добавьте столовую ложку маргарина, полстакана бульона или воды, уксус и тушите 50-60 минут. За 10-15 минут до готовности в капусту добавьте томат-пюре, нарезанные дольками огурцы, сахар, соль, перец, лавровый лист.

Грибы вымойте, очистите, нарежьте ломтиками и жарьте на маргарине, добавив лук, соль, перец.

На сковороду, смазанную маргарином, положите слой тушеной капусты, грибы, снова капусту. Посыпьте молотыми сухарями, сбрызните маслом и запекайте в жарочном шкафу.

При подаче на стол солянку нарежьте порциями и на каждый кусочек положите ломтик лимона.

Солянка московская

Возьмите 100 г кислой капусты, 100 г жира, луковицу, 4 толстых ломтика вареной ветчины, 250 г сырокопченой колбасы, 200 г шампиньонов, дольку чеснока, свежий огурец, 10 горошин черного перца, зелень укропа, молотый перец.

Лук мелко порубите и слегка поджарьте в масле. Добавьте кислую капусту и тушите 30 минут, помешивая. Положите специи. Шампиньоны мелко порубите, посолите, добавьте измельченную дольку чеснока и тушите до готовности. Огнеупорную посуду смажьте жиром, положите капусту, сверху - ломтики ветчины и колбасы. Половину шампиньонов смешайте с дольками огурца и равномерно положите сверху, посыпьте укропом, сбрызните растопленным жиром, добавьте остальные шампиньоны, накройте крышкой и поставьте в духовку запекаться на 15-20 минут.

рецепты от Солохи

ЗАПЕКАНКА «КУПЕЧЕСКАЯ»

Картофельное пюре (из 2 кг крутое), 1 кг свинины, нарезанной брусочками, обжаренной до готовности, огурец соленый (3 шт.), лук репчатый (3 головки).

Выкладываем в форму слой картофельного пюре, на него свинину, следом слой лука, порезанного кольцами (1/2 часть), потом поливаем майонезом (немного), слой соленых огурцов (порезанных), оставшийся лук, все посыпаем сыром и немного майонеза.

Запекать в духовке до золотистой корочки (мин. 15-17).

Маленькие хитрости

- *Говядина сварится быстрее, если ее предварительно отбить деревянным молотком или тяпкой и добавить в воду 1-2 столовые ложки уксуса.*
- **Мясо будет более сочным, если отваривать его крупным куском.**

ПИВНЫЕ КОПЫТЦА

Свиные ножки (очищенные и помытые) заливают пивом с рубленым базиликом. Оставляют на полтора часа. Вынимаем, натираем чесноком, перцем, солью.

Выкладываем в сковороду или глубокий противень. Сверху полить сметанкой, для того чтобы получилась корочка. Запекаем до готовности при температуре 200° минут 40. Готовые ножки посыпаем кинзой, укропом. Подаем с картошкой.

просто, со вкусом

ГОЛУБЦЫ, ГОЛУБЧИКИ...

Вкус и внешний вид голубцов во многом зависят от того, как подготовлены капустные листья. Привлекательны голубцы с полупрозрачными листьями, через которые просматривается начинка. Чтобы получить такие листья, срезают приблизительно 1/3 часть капустного кочана со стороны кочерыжки (кочерыжку удаляют). Оставшиеся листья помещают в кастрюлю срезом вверх, заливают кипятком, закрывают крышкой и выдерживают до полного остывания. Вынув из воды, аккуратно разбирают отдельные листья, в которые и заворачивают фарш.

Срезанную часть кочана измельчают сечкой, заливают кипятком, выдерживают под крышкой до остывания, вынимают из воды и отжимают. Смешивают капусту с другими овощами и полученным фаршем начиняют голубцы.

Формируют голубцы следующим образом. На внутреннюю сторону капустного листа чуть ближе к основанию укладывают фарш, прикрывают его нижней черешковой частью листа, подворачивают на нее с двух сторон боковые части и обворачивают верхней частью листа. Сформированный таким образом голубец имеет вид объемного конверта.

Голубцы из капусты, моркови и перца

Капуста - 500 г, морковь - 500 г, перец сладкий - 300 г, лук репчатый - 200 г, сельдерей - 50 г, чеснок - 1 головка, сметана - 200 г, растительное масло - 100 г, соль по вкусу.

Лук, морковь, сладкий болгарский перец и зелень сельдерея мелко нарезают и пассеруют на растительном масле. Капусту рубят сечкой, заливают кипятком, выдерживают под крышкой, до остывания, отжимают, смешивают с овощами и зеленью, добавляют толченый чеснок и солят. Формируют из полученного фарша и подготовленных капустных листьев голубцы, укладывают их на противень, заливают сметаной и запекают в духовке.

Голубцы из капусты и лука-порея с рисом

Капуста - 500 г, лук-порей - 200 г, рис - 200 г, петрушка зелень - 100 г, сметана - 100 г, масло растительное - 50 г, соль по вкусу.

Лук-порей и зелень петрушки мелко нарезают и пассеруют на растительном масле. Капусту шинкуют, заливают кипятком, выдерживают под крышкой до остывания и отжимают. Рис обдают крутым кипятком, остужают и откидывают на сито. Смешивают рис с капустой и зеленью, добавляют сметану и солят. Формируют голубцы, укладывают в кастрюлю с толстым дном, заливают подсоленным кипятком и тушат под крышкой на медленном огне до готовности (приблизительно 30 минут).

Голубцы из капусты, томатов и сладкого перца

Капуста - 500 г, томаты спелые - 300 г, перец сладкий - 300 г, лук репчатый - 200 г, масло растительное - 50 г.

Перец, томаты и лук нарезают и пассеруют на растительном масле. Капусту шинкуют, заливают кипятком, выдерживают под крышкой до остывания, отжимают, смешивают с овощами и солят. Формируют голубцы, укладывают в кастрюлю, заливают подсоленным кипятком и тушат под крышкой до готовности.



Голубцы с рисом, шнитт-луком и яйцами

Шнитт-лук - 500 г, рис - 200 г, яйца - 5 шт., морковная ботва - 100 г, масло растительное - 50 г, сметана - 200 г, соль по вкусу.

Шнитт-лук и морковную ботву мелко нарезают и пассеруют на растительном масле. Рис промывают, заливают кипятком, выдерживают под крышкой до остывания и откидывают на сито. Яйца отваривают и мелко рубят. Смешивают зелень, рис и яйца. Солят и, укладывая полученный фарш на капустные листья, формируют голубцы. Перекладывают их в кастрюлю, заливают сметаной и тушат под крышкой на медленном огне.

Голубцы картофельные

Картофель - 1 кг, лук репчатый - 200 г, морковь - 200 г, масло растительное - 50 г, сметана - 200 г, перец черный молотый - 3 г, соль по вкусу.

Картофель натирают на мелкой терке. Лук и морковь мелко шинкуют и пассеруют на растительном масле. Смешивают тертый картофель и овощи. Солят и перчат. Укладывая приготовленный фарш на капустные листья, формируют голубцы, помещают на противень, поливают сверху сметаной и запекают в духовке. Готовые голубцы сверху поливают соусом из мелко рубленного жареного лука.

пикантно

КУРИЦА В ГОРЧИЧНОМ СОУСЕ

1 курица, 1 ст. ложка растительного масла, 2-3 ст. ложки сливочного масла или маргарина, соль.

Соус: 1 чайная ложка (с горкой) сливочного масла или маргарина, 1 чайная ложка (с горкой) муки, 1 чайная ложка (с горкой) горчицы, 1 стакан куриного бульона, 1/2 стакана сметаны или простокваши, щепотка сахара, соль на кончике ножа, 1 чайная ложка уксуса, 2 желтка.

Курицу выпотрошить, промыть и разделить на порции. Посолить и натереть растительным маслом. Поместить в духовку и зажарить, часто поливая выделившимся соком или небольшим количеством воды.

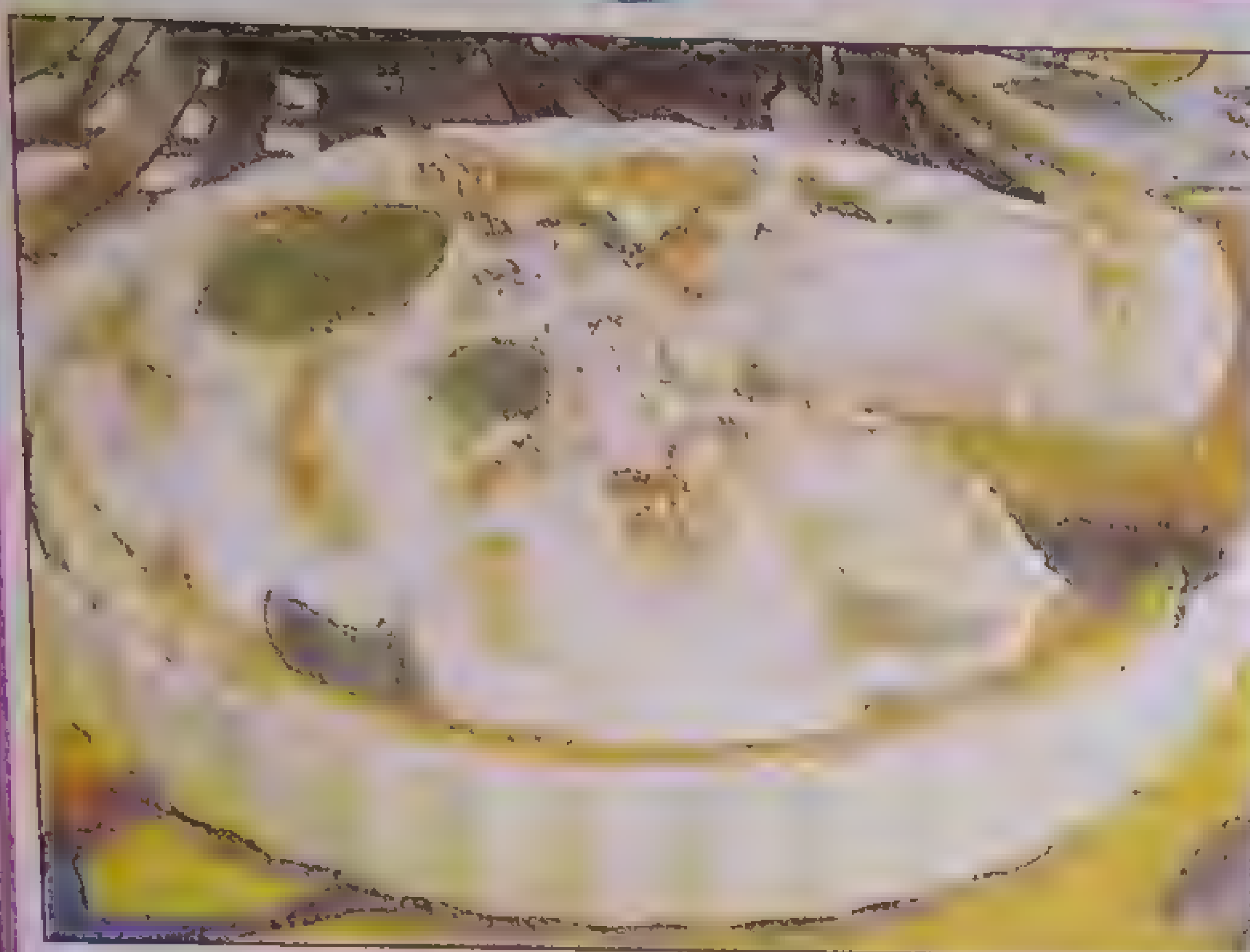
Пока курица жарится, приготовить из потрохов бульон и дать ему как следует выкипеть. Из масла и муки приготовить подливку для соуса, развести ее стаканом бульона, добавить туда горчицу и уксус, сметану и прокипятить. Желтки смешать с небольшим количеством соуса и добавить к остальному соусу. Проварить соус на очень слабом огне или на паровой бане до тех пор, пока он не загустеет. Приправить по вкусу солью и щепоткой сахара. Этим соусом облить готовое блюдо из курицы и прокипятить на очень слабом огне.

Маленькие хитрости

■ **В куриный бульон не рекомендуется класть лавровый лист: при этом исчезает естественный аромат бульона.**

■ *Старая курица быстрее сварится, если предварительно замочить ее на несколько часов в воде с уксусом.*

…НОЧКА №3(28), январь 2003 г.



ЛИМОННЫЙ ДЕСЕРТ

На 12 порций

Для теста:** **200 г муки, 100 г охлажденного сливочного масла, 1 желток, щепотка соли.

Для крема:** **4-5 лимонов, 20 г крахмала, 4 желтка, 170 г сгущенного молока с сахаром.

Для безе:** **3 белка, 90г сахара, сахарная пудра.

Смешать муку и соль. Взбить масло и желток. При необходимости добавить еще 3-4 ст.л. холодной воды. Замесить тесто, завернуть в фольгу и поместить на 30 минут в холодильник.

Лимоны помыть, обсушить и натереть цедру. Выжать лимонный сок, отмерить 250 мл и прокипятить его.

Смешать крахмал с 1 ст.л. воды и добавить в лимонный сок. Медленно помешивая, ввести цедру. Снять с плиты.

Взбить сгущенное молоко с желтком и по ложке постепенно ввести в лимонную массу. Поставить ее охлаждаться.

Нагреть духовку до 225°. Раскатать тесто, выложить на смазанную жиром форму так, чтобы осталось углубление для начинки. Сделать ножом насечки на тесте и выпекать 12-15 минут до золотистого цвета.

Уменьшить огонь в духовке и выложить на тесто лимонную массу. Выпекать еще 12-15 минут. Оставить торт в форме охлаждаться.

Безе:

Взбить белки до густой, однородной массы, медленно ввести сахар.

Выложить массу на торт, поставить в разогретую духовку и слегка подрумянить.

Готовый торт посыпать сахарной пудрой.

© «Даша».

красиво

КОЛЬЦА И ЯЗЫЧКИ

На 12 штук

Для колец: 250 мл молока, 100 г сливочного масла, 1 ст.л. сахара, 230 г муки, 6 яиц, растительное масло для жарки, сахарная пудра.

Вскипятить молоко, добавить сначала сливочное масло, а затем соль и сахар. После этого быстро влить кипящее молоко в муку и замесить клейкое тесто. Ввести аккуратно и постепенно по одному все шесть яиц.

Кондитерским шприцем выдавить на промасленную бумагу кольца из теста желаемого размера. Положить в сковороду с кипящим растительным маслом.

Жарить с каждой стороны по 3 минуты, после чего обвалять в сахарной пудре.

Для язычков: 500 г муки, 1 пачка дрожжей, 150 г сахара, 250 мл молока, 1 яйцо, 100 г сливочного масла, щепотка соли, растительное масло для жарки.



Замесить тесто из муки, 150 мл молока, дрожжей, 1 ст.л. сахара и оставить в теплом месте на 30 минут.

Ввести в тесто оставшееся молоко, сахар, яйцо, масло и дать постоять еще 15 минут при комнатной температуре.

Раскатать тесто толщиной примерно в палец, порезать его на крупные треугольники (12x7 см), дать постоять в теплом месте еще 30 минут.

Жарить язычки с каждой стороны примерно по 3 минуты, затем обвалять в сахарной пудре со всех сторон.

© «Даша».

быстро

ПЕЧЕНЬЕ ПЕСОЧНОЕ

На 2 стакана муки - 1/2 стакана сметаны, 1 стакан сахара (пудры или песку), 100-125 г масла или маргарина, 1/2 чайной ложки соды, 1/2 пакетика ванилина.

В муку положить сахарную пудру или сахарный песок, соду, ванилин, все перемешать, прибавить сметану, масло или маргарин кусочками и замесить тесто; скатать его в виде шара, накрыть салфеткой и дать полежать на холоде 20-30 мин; после этого раскатать в пласт толщиной около 1/2 см. На поверхности теста сделать наколы вилкой, вырезать маленькие фигурки (кружки диаметром 3-4 см, полумесяцы, ромбики и т.п.) и уложить их на лист, некоторые фигурки можно украсить, например в центре кружка положить изюминку или ягодку из варенья.

Фигурки смазать взбитым яйцом и поставить в духовой шкаф на 10-12 мин для выпечки.

ПРЯНИЧКИ

На 1 стакан муки - 3 яйца, 1 стакан сахара, 5 зерен кардамона или 1/4 порошка ванилина.

Яйца растереть с сахаром добела, прибавить кардамон в порошке, ванилин или лимонную цедру. Всыпать муку, хорошо вымешать и брать тесто чайной ложкой, а другой ложкой снимать его на лист, смазанный маслом.

Кусочки теста разложить на листе с интервалом примерно в 4 см, после чего поставить для выпечки в горячий духовой шкаф на 7-10 мин.

Готовые пряники вынуть из шкафа и, снимая с листа ножом, разложить на блюде.

сладко

ШОКОЛАДНЫЙ КЕКС

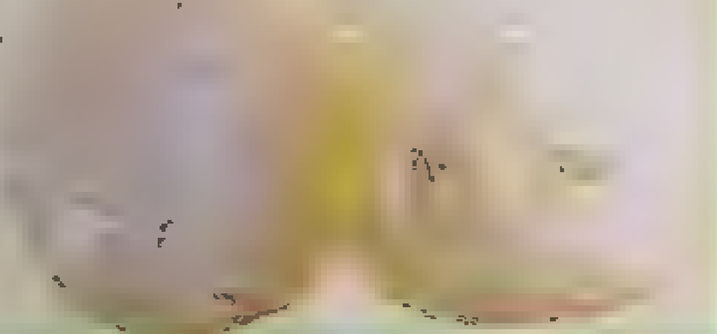
В алюминиевой кастрюле растопить 200 г сливочного масла, добавить 3 ст.ложки какао, полтора стакана сахара, полстакана молока. Все перемешайте, вскипятите и остудите. 6 ложек этой массы отлейте для глазури. В оставшуюся часть добавить 2 стакана просеянной муки, пол чайной ложки гашеной соды, 4 яйца, щепотку соли. Можно добавить ванилин, изюм, орехи. Выпекайте в форме, предварительно смазанной маслом. Выложите кекс на блюдо и облейте глазурью. Когда кекс совсем остынет, можно его посыпать через ситечко сахарной пудрой.

аппетитно

ФРАНЦУЗСКАЯ БУЛКА

Попробуйте испечь булку, хруст которой напомнит вам, «как упоительны в России вечера».

Замесить из муки высшего сорта, воды, дрожжей и соли крутое тесто (количество продуктов - по количеству едоков). После того, как тесто поднимется, добавить из расчета на 1 кг теста - 2 ст.л. сахара, 1 яйцо, 1 ст.л. сливочного масла. Хорошо вымесить. Поднявшееся тесто разделить на несколько кусочков и раскатать прямоугольные лепешки. Сложить их краями двух боковых сторон к центру, а потом - пополам. Придать форму булки. Выложить булку на тканевую салфетку, обсыпанную мукой, края приподнять и лучше чем-нибудь закрепить, чтобы булка была как бы в форме. Это нужно, чтобы поднявшееся тесто не расползлось. На поднявшихся булках сделать ножом надрез наискосок и выложить на противень. На дно духовки поставить небольшую металлическую емкость с водой. Выпеченный над паром французский хлеб значительно качественнее.



С миру по ложке

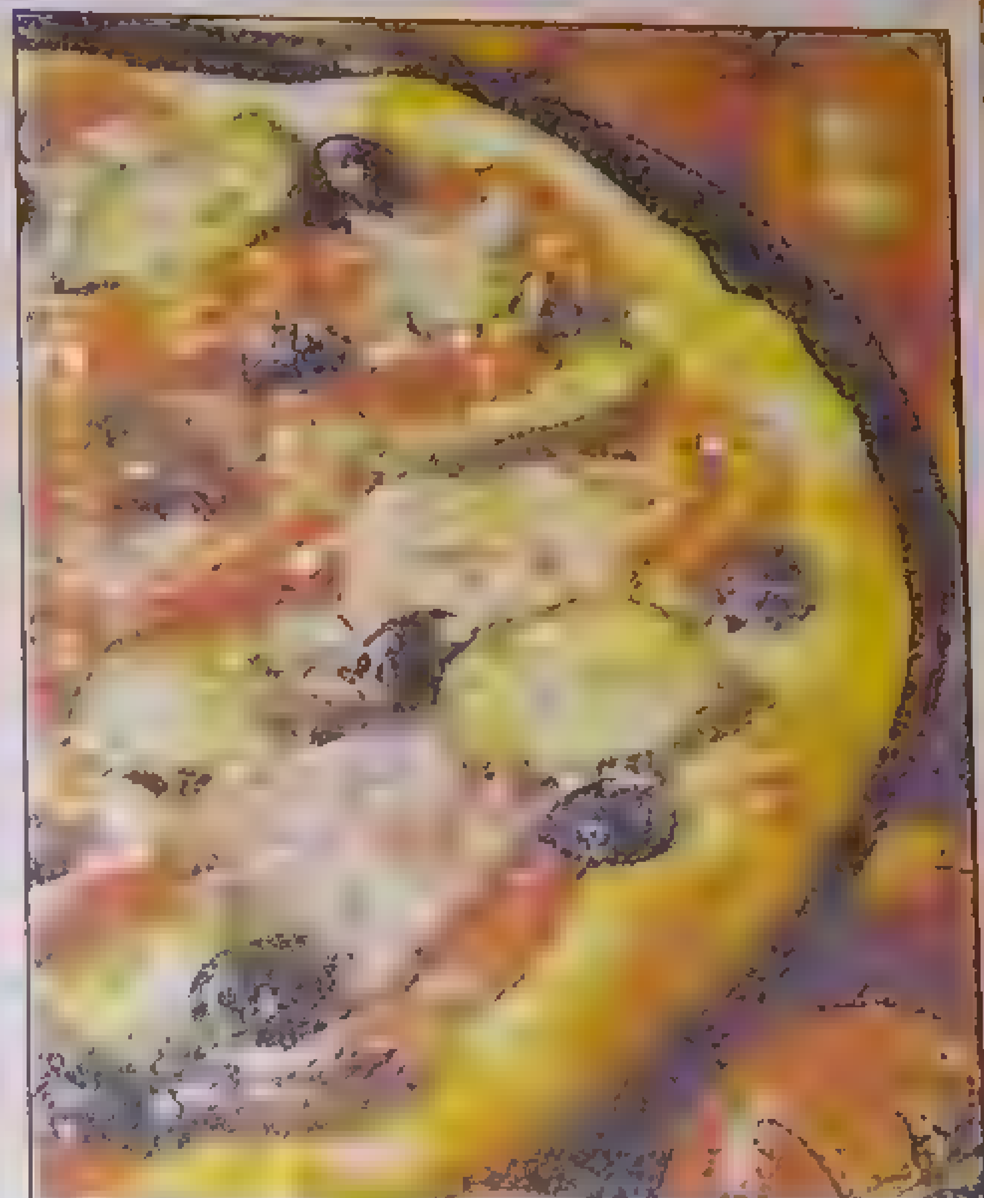
ПИЦЦА ПО-ИТАЛЬЯНСКИ

На 4 персоны: для теста: 3 стакана муки, 1 стакан теплого молока, 4 стол. ложки растительного или оливкового масла, сухие дрожжи (по инструкции на упаковке), соль, перец по вкусу.

Для начинки: помидоры, ветчина, шампиньоны, маслины, репчатый лук, маринованные огурцы, кетчуп.

Просейте муку, добавьте в нее дрожжи, соль и перец и перемешайте. Потом влейте молоко и масло и тщательно вымесите, пока тесто не начнет отставать от рук и слегка «поскрипывать». Поставьте в теплое место, дайте увеличиться вдвое, затем обомните и дождитесь, пока оно поднимется еще раз.

После сформируйте на сковороде или противне лепешку, смажьте кетчупом, посыпьте тертым сыром и выкладывайте слоями начинку до тех пор, пока все тесто не будет закрыто полностью. Сначала дольки помидоров, затем ветчину, шампиньоны (предварительно обжаренные на растительном масле до золотистого цвета с луком), маслины (разрежьте каждую на половинки и кладите срезом вниз, так они будут лучше смотреться), маринованные огурчики.



Хорошо использовать специальные комбинированные приправы для пиццы (их выпускают самые различные фирмы), которыми можно посыпать ее сверху.

Разогрейте духовку до 180°С и выпекайте пиццу 15-20 минут на сильном огне.

Совет: чтобы пицца не подгорела, положите на противень лист пергаментной бумаги для выпекания, смажьте маслом.

сытно, вкусно



РЫБНИК СИБИРСКИЙ

Для начинки: 500 г рыбного филе, 1 луковица, 2-3 картофелины, 2-3 столовые ложки сливочного масла, соль, перец по вкусу, 2 яйца для смазки.

Приготовить дрожжевое тесто опарным способом. Раскатать его как для обычного пирога и сформовать две лепешки круглой или прямоугольной формы. Лепешка, которая будет использована для нижнего слоя пирога, должна быть несколько тоньше верхней.

На лепешку уложить начинку: слой тонко нарезанного сырого картофеля, обсыпанные солью и перцем крупные куски рыбного филе, сверху - тонко нарезанный сырой лук. Все сбрызнуть маслом и накрыть второй лепешкой. Края лепешек соединить и подогнуть книзу. Дать тесту расстойку, смазать его яйцом и сделать вилкой несколько проколов. Выпекать в духовке, разогретой до температуры 200-220°С. Вместо сырого картофеля можно использовать картофельное пюре, приготовленное с добавлением жареного лука, молока, сливок.

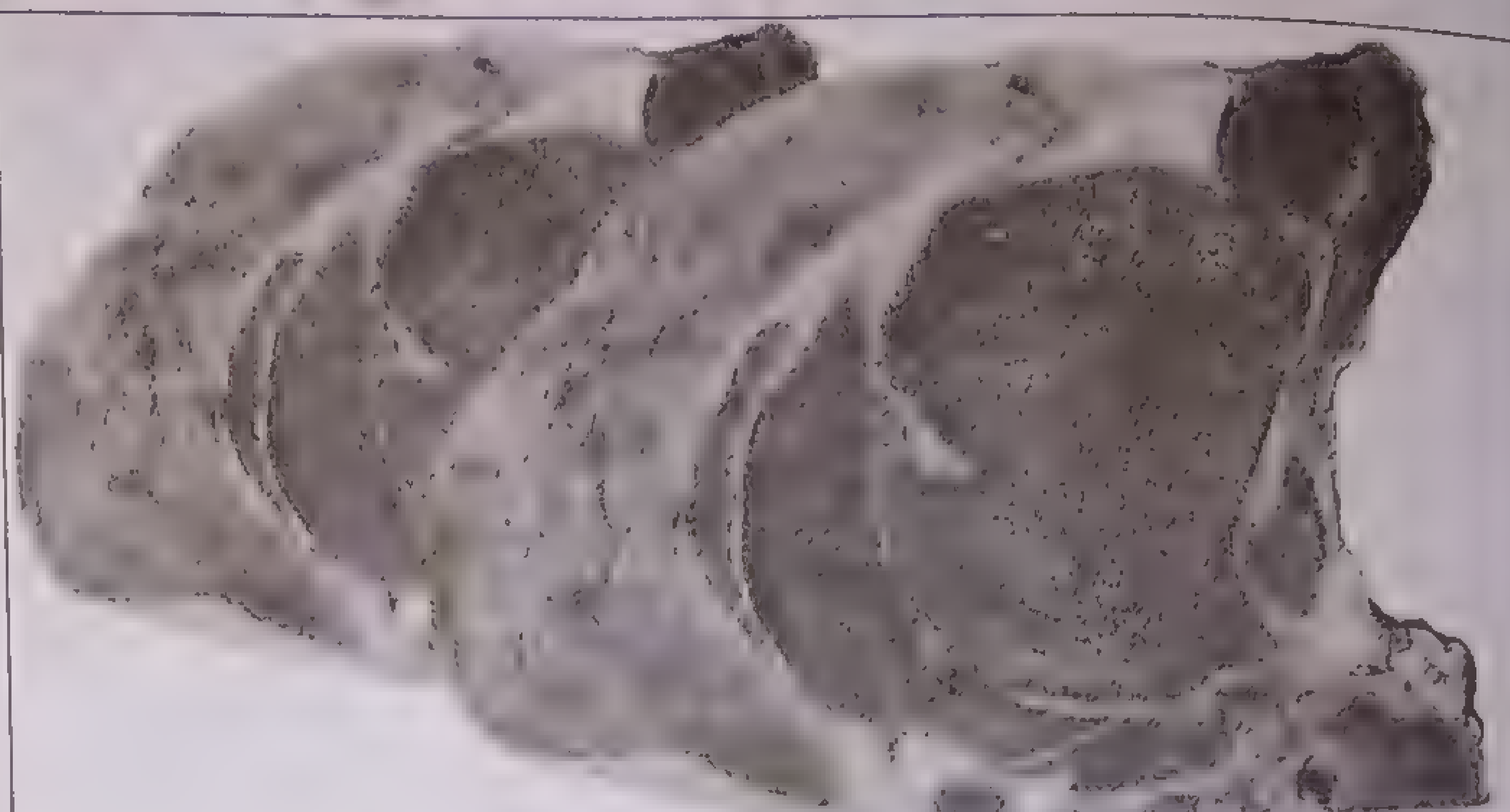
Маленькие хитрости

Посуду, в которой было тесто, моют сначала холодной, а затем уже горячей водой.

Перед тем как поставить пирог в духовой шкаф, ему дают расстояться в течение 15-20 минут, затем смазывают сырым яйцом.

на заметку покупателю

ПРАВИЛЬНОЕ МЯСО К СТОЛУ



В отличие от замороженного, качество парного мяса определяется без труда. Запах едва уловимый и весьма приятный, при прикосновении ваши пальцы не должны прилипать к поверхности мяса, а после - слипаться. Липкое мясо наверняка уже испорчено. Многие торговцы, чтобы скрыть эти признаки, моют мясо в растворе соды, уксуса или в водке. Однако, приглядевшись, всегда легко отличить блеклое мятое мясо от свежего.

Качественное мясо должно быть слегка влажным. Лучше всего, если туша животного разделывается вручную, а куски мяса хранятся на плоской поверхности. Иначе содержащееся в мясе жидкость застаивается, оно намокает и теряет качество. Результат - известная нам всем выделяющаяся при готовке серая пена. Многие хозяйки обсушивают куски мяса перед жаркой полотенцем, чтобы избежать ее появления, но результат от этого невелик. Если вы хотите употреблять в пищу достойный продукт, во-первых, необходимо приобрести качественное мясо с почти полностью сухой, нежной, но без заветренных участков поверхностью. Во-вторых, хранить мясо завернутым в сложенную в три-четыре слоя льняную или хлопковую ткань, которую после использования каждой порции мяса до конца обязательно тщательно стирать, желательно кипятить.

В самом холодном месте холодильной (не морозильной!) камеры, если поставить холодильник на режим, близкий к максимальному, мясо с рынка может лежать до шести, а из магазина - до трех суток. Получается, что приобретать мясо достаточно раз в неделю.

Как еще мы можем опознать качественный продукт? И на что идут какие части мяса?

Телятина должна быть розовой, хотя многие торговцы усиленно выдают за нее молодую светло-красную говядину. Плоские без жил и пленок куски телятины используют для отбивных (отбивать телятину обязательно!), остальное - для запекания, приготовления гуляша и фарша.

Светло- или ярко-красный цвет имеет молодая говядина. Темно-красного, почти пурпурного мяса животных пенсионного возраста вам надо избегать, оно жесткое и неприятное на вкус. Однородные куски говядины, не пересеченные ни жилами, ни пленками (вырезка, филейный край, часть окорока), обязательно отбивают, остальное - как и телятину. Вырезка внутри лишена жил, а сверху обязательно должна быть покрыта толстой сине-белой плотной пленкой.

Красный цвет свинины говорит не только о почтенном возрасте, но и о неправильном рационе животного. Блекло- и ярко-розовое свиное мясо можно использовать для отбивных совершенно без отбивания. Идеален карбонат, плоский, срезанный с ребер пласт мяса без жил, покрытый сверху слоем жира.

Любители баранины могут приобрести ее практически на всех рынках. Баранина - единственное мясо, темный цвет которого не свидетельствует о плохом качестве.

По материалам «Мира новостей».

прямая линия

ВЫ СПРОСИЛИ - МЫ ОТВЕТИЛИ

Чистим колбасу

Всегда мучаюсь, когда нужно почистить копченую колбасу. Подскажите, как это сделать быстро?

И.ИВАНОВА.

Вот неожиданно нагрянули гости, и надо быстро нарезать бутерброды, а шкурка у колбасы никак не снимается. Чтобы облегчить себе жизнь, опусти эту колбасу на полминуты в холодную воду - после такой нехитрой процедуры шкурка будет сходить свободно.



спойте, друзья!

ЗАСТОЛЬНЫЕ ПЕСНИ

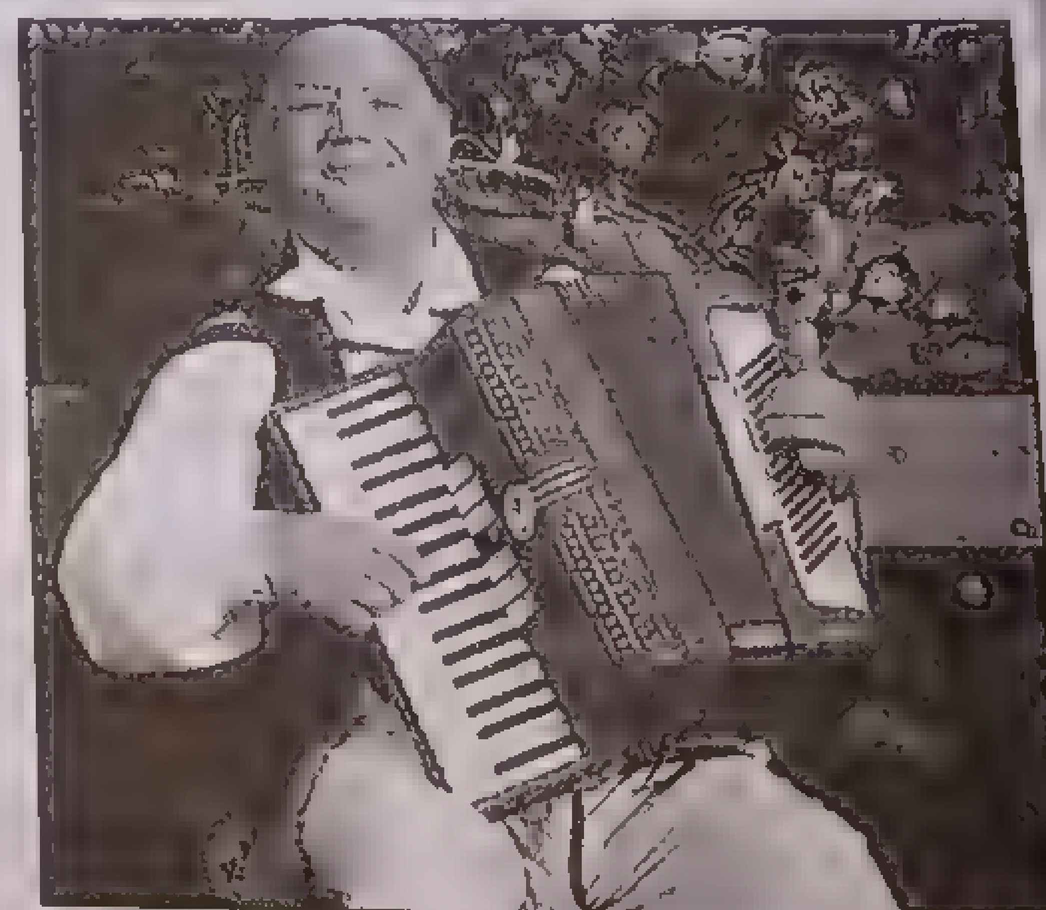
На побывку едет

Слова В.Бокова, музыка А.Аверкина

*Отчего у нас в поселке
У девчат переполох?
Кто их поднял спозаранок,
Кто их так встревожить мог?
На побывку едет молодой моряк.
Грудь его в медалях,
Ленты в якорях.*

*За рекой над косогором
Встали девушки гурьбой.
«Здравствуй, - все сказали хором, -
Черноморский наш герой!»
Каждой руку жмет он
И глядит в глаза.
А одна смеется:
«Целовать нельзя!»*

*Полегоньку отдыхает
У родителей в дому.
Хором девушки вздыхают:
«Мы не нравимся ему!»*



*Ни при чем наряды,
Ни при чем фасон -
Ни в одну девчонку
Не влюбился он!*

*Ходит, шутит он со всеми,
Откровенно говорит:
«Как проснусь, тотчас же море
У меня в ушах шумит.
Где под солнцем юга
Ширь безбрежная,
Ждет меня подруга
Нежная».*

что такое «скрытый голод»?

ЙОД: КОМУ - СКОЛЬКО

Для удовлетворения потребности организма в йоде Всемирной организацией здравоохранения рекомендуются следующие нормы его ежедневного потребления:

50 мкг - для детей грудного возраста (первый год);

90 мкг - для детей младшего возраста (от 2 до 6 лет);

120 мкг - для детей школьного возраста (от 7 до 12 лет);

150 мкг - для взрослых (от 12 лет и старше);

200 мкг - для беременных и кормящих женщин.

К примеру, по данным статистики, в Москве суточное потребление йода составляет 80-90 мкг на человека, а в Подмосковье - 40-50 мкг.

Чем бедна Россия

Хотя за всю жизнь человек потребляет всего около одной чайной ложки йода, из-за нехватки этого микроэлемента возникают серьезные гормональные нарушения. Исследования, проведенные в последние годы Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ) в разных странах мира, показали, что уровень умственного развития (коэффициент интеллекта IQ) напрямую связан с достаточным поступлением йода в организм - в районах с его выраженным дефицитом этот показатель на 15-20% ниже.

Дефицит йода - его называют иногда «скрытым голодом» - безусловный «чемпион» среди заболеваний, причиной которых является несбалансированное питание. По самым приблизительным подсчетам, связанный с ним риск развития заболеваний в настоящий момент существует у более 1,5 млрд. жителей нашей планеты. Согласно статистике, проявления йодного дефицита сегодня имеются у более 300 миллионов человек. Каждый десятый из них страдает наиболее тяжелыми проявлениями дефицита йода - гипотиреозом (снижением функции щитовидной железы). Симптомы гипотиреоза достаточно многочисленны, но самые серьезные из них - нарушение интеллекта от легких степеней до самых тяжелых форм.

Для России проблема йодного дефицита очень актуальна, так как более 70% территории страны имеют недостаток йода в почве, воде, продуктах питания местного происхождения.

Источником йода могут быть продукты естественного происхождения. Например, морская капуста (ламинария). Однако чтобы набрать суточную дозу йода, необходимо съедать 100-200 г в день, что более реально для жителей Японии, но, к сожалению, сложно для большинства жителей России.

Сейчас в каждом магазине можно найти йодированные продукты: соль, лимонад, хлеб, леденцы, таблетки «Сплат» с морскими водорослями. Кроме того, недавно появились и бульонные кубики, содержащие йодированную соль. Одна тарелка супа, приготовленного на основе этого кубика, восполняет дневную норму потребности организма в йоде.

По материалам журнала «Домашний очаг».

Содержание йода в продуктах (на 100 г)

Продукт	Йод(мкг)
Крупа:	
гречневая ядрица	3,3
пшеничная	4,5
овсяная	4,1
Горох	5,1
Фасоль	12,1
Соя	8,2
Хлеб:	
ржаной	5,6
орловский	3
пшеничный из муки 2-го сорта	5,6
Молоко	16
Сливки	9,3
Говядина	7,2
Печень говяжья	6,3
Свинина	6,8
Куры	5,6
Утки	4
Яйцо куриное	20
Окунь морской	145
Треска	130
Хек	33
Креветки	11[illegible]
Картофель	5
Морковь	5
Салат	8
Свекла	7
Слива	4
Виноград	8
Вишня	2
Персики	2
Яблоки	2
Апельсины	2

кому за 40

ЭТО ВАМ ЖЕЛАТЕЛЬНО ЕСТЬ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ



Зерновые, хлебобулочные изделия, картофель. Предпочтение отдавать продуктам из цельносмолотого зерна: в среднем 4-5 кусков хлеба (200 г), 3-4 картофелины (200 г), рис или макаронные изделия (по 50 г в сухом виде).

Овощи, бобовые. Как минимум одну порцию овощей (около 150 г) и сырые овощи, например салат (примерно 75 г).

Фрукты. Ежедневно в среднем 150 г, по возможности в сыром виде (например 2 маленьких яблока).

Напитки. 1-1,5 л (по возможности малокалорийных напитков), напр., чай, минеральная вода, разбавленные фруктовые соки.

Молоко, молочные продукты. Как минимум 1/4 л молока и 1-2 куска сыра. Другие возможности: простокваша, кефир, йогурт или творог.

Рыба. По возможности 2 раза в неделю употреблять в пищу морскую рыбу.

Мясо, колбаса, яйца. Достаточно 2-3 раза в неделю употреблять порцию мяса; отдавайте предпочтение обезжиренным сортам колбасы; максимум 3 яйца в неделю.

Жиры. Лучше всего около 30 г в день, включая бутерброды и жир для жарения (напр., 1 ст. ложка сливочного и растительного масла), так как еще около 40 г поступает в виде скрытых жиров (колбаса, сыр, пирог).

***Меню соответствует - 1800 килокалориям.**

СОЛЯНОЧКА №3(28), январь 2003 г.



МОЖЕШЬ САМ - НАУЧИ ДРУГОГО

Уважаемая редакция, посылаю вам свои рецепты на конкурс.

Е.М.СОКОЛОВА, г. Городец Нижегородской обл.

Печеночный торт

1 кг печени, 0,5 кг лука репчатого, 2-3 яйца, мука, перец черный молотый, соль по вкусу.

Печень провернуть через мясорубку, предварительно очистив от жилок. Шинкуем лук, обжариваем в растительном масле без запаха, остужаем.

Печеночный фарш смешать с половиной обжаренного лука, мукой, яйцом, перцем. Муку добавлять, чтобы фарш был густотой, как для оладьев. Выпекать коржи, как для тортов. Когда коржи остынут, складывайте их один на другой, между ними - слой лука, все обмазываем майонезом. Сверху украсить по своему вкусу и поставить в холодильник.

Салат из курицы

1-2 окорочка, 3-4 яйца, мука, соль по вкусу.

Окорочка отварить, остудить, расщипать на мелкие волокна.

Выложить в кастрюлю, разбить туда же яйца, добавить соль по вкусу. Хорошо перемешать, если будет жидко, добавить муки. Выпекать как блины. Когда блинчики остынут, нарезать их мелкой соломкой и уложить в салатник, туда же раздавить 1 или 2 зубчика чеснока, намазать майонезом и поставить в холодильник на 1-2 час.

Рыба в шубе

Взять любую свежую рыбу, очистить от костей и хребта. Нарезать на порционные куски. Взять любую кастрюлю и уложить туда слой рыбы, затем обмазать майонезом, и так далее - слой рыбы и слой майонеза. До тех пор, пока не кончатся продукты.

Поставить в холодильник на 1 час.

Затем взять 1 или 2 яйца, взбить венчиком. Муку или панировочные сухари посолить.

Разогреть сковородку с растительным маслом. Куски рыбы обмакнуть сначала в яйцо, потом в муку и обжарить с обоих сторон до золотистой корочки.



Здравствуй, «Соляночка»!

Хочу пригласить тебя и твоих читателей на воскресный чай. А какой выходной день без вкусного пирога? Когда в доме пахнет пирогами, там становится по-особому тепло и уютно. Итак, давайте испечем вкусные и красивые булочки.

С.П.ЛЮБЧЕНКО, г. Новокубанск Краснодарского края.

Булочки

Для теста: 1 кг муки, 60 г дрожжей, 0,5 л молока, 300 г сахара, 100 г сливочного масла или маргарина. По желанию можно добавить изюм, ванилин или цедру лимона.

Приготовить опару из теплого молока, дрожжей и небольшого количества муки (тесто должно быть, как на оладьи), оставить на 20 мин. Затем добавить все остальные продукты. Масло или маргарин растопить. Тесто хорошо вымешать и оставить в теплом месте на 1 час. Теперь будем формировать булочки.

Из общей массы отрежем небольшой кусок теста и скатаем валик длиной примерно 20 см и диаметром 4 см (вообще-то можно произвольно). Далее из валика формируем «бусы». Двумя пальцами на одинаковом расстоянии перехватываем тесто так, чтобы «бусинки» были соединены между собой. Затем аккуратно скалкой прокатываем по «бусам» - получаются «зубчики» толщиной примерно 0,5 см и начинаем сворачивать «зубчики» в рулон. Затем разрываем его пополам и получаются две розочки. Смазать их желтком, сверху можно посыпать маком или кунжутом - и в духовку. Такими розочками можно украсить любой пирог.

Пирожное «Нежность»

Для теста: 3 яйца, 1 стакан сахара взбить, добавить 100 г масла сливочного, 200 г сметаны, 0,5 чайной ложки соды, 100 г орехов, добавить 2 столовые ложки какао, 1,5 стакана муки. Противень смазать, посыпать мукой и выпечь корж.

Для крема: 150 г масла сливочного, 1 пачка творога (протереть через сито), чуть больше 0,5 банки сгущенного молока, все это хорошо вымешать до однородной массы.

Глазурь: 100 г шоколада, 2 столовые ложки молока или воды, 1 чайная ложка сахара и 50 г сливочного масла растопить. Готовый корж смазать творожным кремом, покрыть глазурью и посыпать измельченными орехами или кокосовой стружкой. Порезать ромбиками.

Приятного чаепития!



Здравствуйте, уважаемая редакция газеты «Соляночка»!

На почте покупаю вашу газету. Сразу приглянулась она мне и приворожила своими рецептами и художественным исполнением. Решила поучаствовать в вашем конкурсе. Держу коз и постоянно использую их молоко. Делаю из него брынзу или сыр, напоминающий «Сулугуни».

Г.Ю.ФОКИНА, г. Брянск.

Домашний сыр

Надо купить в аптеке таблетки «Ацедин-пепсина» - 50 шт. в пузырьке. Хватит надолго. Берем свежее молоко (из расчета 1 л молока - 1 таблетка).

Подогреть, чтобы было чуть теплое. Снимем с плиты, опустим таблетки. Помешиваем, чтобы они растворились, или потолочь их сразу - и добавить в молоко. Ставим в теплое место, накрываем полотенцем. Через некоторое время образуется густая масса, ее еще раз хорошо перемешать и все - больше не трогать. Процесс пошел. Образуется сыворотка и на дне - круг сыра. Еще дать постоять немного и можно сливать сыворотку. Если хотите сохранить сыр, то можно порезать кружок сыра на кубики и сложить в банку и залить этой же сывороткой, чтобы не заплесневело.

Из сыворотки получается прекрасное пышное тесто, если добавить соды. Пеку из него пиццу. На небольшую сковороду наливаю тесто, как для блинов, а сверху кладу что-нибудь грибное, мясное или рыбное. Как сверху «схватится», переворачиваю на другую сторону. Кого угощаю, нахваливают.



Салат «Морская свежесть»

Состав: крабовые палочки, яблоко, шампиньоны консервированные, огурцы свежие, помидоры свежие, горошек консервированный, кукуруза консервированная, болгарский перец консервированный, цедра лимона, майонез, соус «карри», мускатный орех, имбирь. Соотношение продуктов по вкусу.

Огурцы, помидоры, крабовые палочки, яблоко нарезать тонкими ломтиками, добавить шампиньоны, нарезанные соломкой, болгарский перец, лимонную цедру, нарезанные тонкой соломкой, все сложить в глубокую миску, добавив туда зеленый горошек, кукурузу консервированную. Заправить специями, майонезом, соусом «карри» и оставить в прохладном месте настояться 1-2 часа.

Бульон с пельменями по-восточному

3 л мясного бульона, 400 г печенки говяжьей, 1-2 луковицы, соус соевый - 50-60 г, приправа «Вегетта» - по вкусу, зелень.

Пельмени - 500-600 г фабричного производства.

Расчет на 5-6 порций.

Сварить мясной бульон. Печень обжарить до полуготовности с репчатым луком. Отдельно отварить пельмени.

В порционный горшочек положить обжаренную печень с луком, пельмени, влить мясной бульон, заправленный по вкусу соевым соусом, «Вегеттой», и довести на плите или в духовке до готовности.

Подавать, посыпав зеленью.

Можно добавить 1 толченый зубок чеснока.

Думаю, что людям с небольшим достатком эти рецепты пригодятся. Спасибо вам за хорошую газету, рецепты.

В.В.МИРОНОВА, г. Хабаровск.

Котлеты

Овсяные хлопья - 300 г залить 2 стаканами воды, варить не до готовности 7 минут (чтобы выпарилась вода). Добавить 200 г мясного фарша, 2 яйца, 1 головку лука (поджаренного на сливочном масле), 2 ст.л. крахмала. Все перемешать, жарить.

Суп с плавленым сыром

2 луковицы порезать, положить в кастрюлю (в которой будете варить суп), добавить 1 ст. ложку сливочного масла (или маргарина), прокипятить 5-7 минут. Добавить 2 предварительно натертые моркови и через 2-3 минуты залить 2 литрами кипятка.

Через 5 минут положить нарезанный на кусочки плавленый сыр и 0,5 стакана сваренного заранее риса или вермишели. Еще через 5 минут положить зелень, и через 3 минуты суп готов.

Мясо по-купечески

Мясо - 1-1,5 кг, 2 головки репчатого лука, 2 ст. л. муки, 2 стакана сметаны, перец, соль, лавровый лист, горчица, имбирь, майоран, чеснок по вкусу.

Говяжью вырезку весом 1,5 кг укладываем в глиняный горшок на мелко порезанный лук, добавим лавровый лист, перец горошком и поставим в духовку на 2,5-3 часа. Поджариваем муку, добавляем 2 стакана сметаны, горчицу, имбирь, майоран, чеснок и вылить соус на мясо. Слегка подсолить и продержать в духовке еще 30 минут.

Конфеты из моркови

Состав: 500 г тертой моркови, 500 г сахарного песка, 1 лимон (цедра), ванилин, несколько капель коньяка или рома, для детей вместо коньяка - фруктовый сироп.

Натертую на средней терке морковь пересыпать сахаром и поставить на медленный огонь. Варим до образования кашицы. Охлаждаем, добавляем натертую цедру лимона, ванилин, несколько капель коньяка или рома. Из полученной смеси скатываем шарики величиной с грецкий орех и обваливаем в сахаре.

Прислал В. Б. ПЕРЕПАЛЕНКО, С.-Петербург.

КОНКУРС ТОСТОВ



Здравствуй, «Соляночка!» Спасибо вам за то, что в вашей газете есть поздравления, тосты и очень вкусные рецепты.

С уважением ваша читательница ГОРБУНОВА Оксана Васильевна, п. Пакино Владимирской обл.

Пусть мир без всяких сложностей
Любовью очаруется!
Пусть все твои возможности
Легко реализуются!
Пусть будет состояние
Душевного спокойствия!
Пусть каждое желание
Доставит удовольствие!

***

Хотим поздравить
С днем рожденья
И счастья в жизни пожелать,
На жизнь не стоит обижаться,
Не стоит в жизни унывать.
И дай тебе, Господь,
Коль это в его власти,
Здоровья, долгих лет
И много-много счастья!

дело мастера боится


М.А.ШИГИН, шеф-повар кофе-бара «Мишель»


Г. В. ПОЗДНЯКОВА, шеф-повар кафе «Mon Paris»


А.В.ЩУКИН, шеф-повар ресторана «У Шаховского»

КАРТОФЕЛЬ ОСТРЫЙ

На 4 порции: картофель (5 шт.), растительное масло для жарки.

Для соуса: бульонный кубик бекон - 2 шт., растительное масло - 1 ст.ложка, лук репчатый - 1 шт., чеснок - 1 зубчик, томаты в собственном соку или свежие протертые томаты без семян - 400 г, уксус - 1 ст.ложка, жгучий красный молотый перец - 1 ч.ложка, рубленая зелень укропа - 1 ст.ложка.

Очищенный сырой картофель нарезать некрупными кубиками или соломкой и залить холодной водой.

Тем временем приготовить соус: на разогретой с растительным маслом сковороде слегка подрумянить мелко нарубленные лук и чеснок.

Очищенные от кожицы помидоры взбить в миксере до однородной массы и вылить в сковороду с луком. Кипятить, помешивая, пока смесь не загустеет, затем положить бульонные кубики, добавить уксус и перец, довести до кипения.

Слить воду с картофеля, обсушить его полотенцем и обжарить в большом количестве раскаленного растительного масла до светло-коричневого цвета.

В горячий соус выложить картофель, перемешать, посыпать мелко рубленным укропом и сразу подать на стол.

БИФШТЕКС НАТУРАЛЬНЫЙ

600 г говядины, 60-70 г свиного шпика, 2-3 ст. ложки воды или молока, 3 ст. ложки жира для жарения, соль и перец по вкусу.

Мясо помолоть на мясорубке, добавить нарезанный мелкими кубиками свиной шпик, воду или молоко, посолить, поперчить, тщательно перемешать, разделать в виде биточков и жарить на сковороде с двух сторон до готовности. При подаче на стол полить соком, выделившимся при жарении; на гарнир - картофель, гречневую кашу, овощи.

САЛАТ «АССОРТИ МЯСНОЕ»

100 г ветчины, 150 г копченой колбасы, 2 яйца, 1 луковица, 1-2 вареных картофелины, 1 соленый огурец, 2-3 столовые ложки майонеза или сметаны, соль по вкусу.

Яйца и огурцы нарезать кубиками. Картофель, лук мелко нарезать, смешать с яйцами и огурцами, заправить майонезом или сметаной. Ветчину и колбасу нарезать тонкими ломтиками, свернуть в виде кулечков, заполнить их приготовленным фаршем. Уложить ветчину и колбасу на плоскую тарелку, плотно прижимая друг к другу, чтобы сохранилась форма.

ЖАРКОЕ ИЗ РЫБЫ

На 1 кг рыбы - по 250-300 г растительного масла и белого вина, 200 г сала, 60-70 г сливочного масла, головка чеснока, луковица, сок одного лимона.

Мясистую рыбу разделываем на куски, заливаем маринадом из белого вина и растительного масла, сбрызгиваем лимонным соком, посыпаем измельченным чесноком и так даем постоять не менее 2 часов. Тем временем соленое свиное сало режем на тонкие ломтики. Каждый кусок рыбы заворачиваем в такой ломтик и обжариваем в кастрюле, куда положено сливочное масло и оставшиеся ломтики сала. Поливаем маринадом, в котором вымачивали рыбу, посыпаем солью, перцем, чесноком и измельченным луком, поверх кладем небольшие кусочки сливочного масла и насыпаем любую панировку. Тушим под крышкой на слабом огне в течение часа.

СВИНИНА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КУРАГОЙ

175 г кураги, 400 г яблочного сока, несладкого, 1 апельсин - сок и цедра, 150 г растительного масла, 1 кг картофеля, 1,8 кг свинины, 1 ст.л. муки.

Курагу замочить в яблочном соке. Свинину (крупный кусок) разрезать горизонтально, почти до конца, положить курагу, натереть солью и перцем со всех сторон. Перевязать хлопчатобумажной ниткой. Картофель очистить, нарезать кружочками, опустить в кипящую воду на 1 мин, подсушить. На противень выложить картофель, на него обжаренный со всех сторон кусок мяса, залить соком, в котором замачивалась курага и поставить в духовку на 1,5-2 часа при температуре 180-200°, постоянно поливая мясо образовавшимся соком. Соус: натереть цедру 1 апельсина и выжать сок, добавить 1 ст. ложку муки и сок от жарки мяса, всё прокипятить до загустения.

КАРТОФЕЛЬНЫЕ ШАРИКИ

Картофель отварной - 500 г, мука - 50 г, желтки - 3 шт., сыр - 50 г, масло сливочное - 50 г.

Картофель почистить, отварить в подсоленной воде. Воду слить и немного подсушить картофель, помять или протереть через сито, добавить желтки и немного муки, тщательно перемешать. Скатать шарики, выложить их в смазанную маслом форму. Сверху посыпать тертым сыром. Выпекать 8-10 мин. при температуре 220-250°.

СОЛЯНОЧКА №3(28), январь 2003 г.

что едят великие

ЛЮБИМОЕ БЛЮДО ФИДЕЛЯ КАСТРО

***Продукты:** 250 г риса, 300 г мяса лангуста, 100 г хвостов крабов, 1 стручок сладкого перца, 1/2 лимона, 1 луковица, 250 мл бульона или воды, 4 столовые ложки растительного масла, 1 чайная ложка порошка кэрри, 1 столовая ложка муки, зелень петрушки, 2 дольки чеснока, черный молотый перец, красный молотый перец, соль по вкусу.*

Отварите рис до готовности в большом количестве воды, промойте теплой водой, обсушите, переложите в смазанную маслом форму и плотно закройте.

Поставьте рис в хорошо нагретую духовку и запеките.

Мелко нарежьте луковицу, петрушку и чеснок и слегка обжарьте их в растительном масле, затем добавьте мелко нарезанный стручок сладкого перца и обжаривайте еще в течение 5 минут.

Смешайте порошок кэрри и муку, добавьте в сковороду к луку и влейте 250 мл бульона или воды и сок половины лимона. Варите соус на слабом огне в течение 10 минут, затем посолите и заправьте черным и красным перцем.

Лангуста очистите, залейте полутора литрами кипящей воды, добавьте мелко нарезанную зелень и варите в течение получаса. Затем разделите вареное мясо лангуста на части, добавьте хвосты крабов и потушите в образовавшемся соусе 10 минут.

Выньте из формы рисовую запеканку, на ее поверхность выложите мясо лангустов и хвосты крабов и полейте приготовленным соусом.



Главный революционер Центральной Америки предпочитает острое

© «Рецепты знаменитых людей».

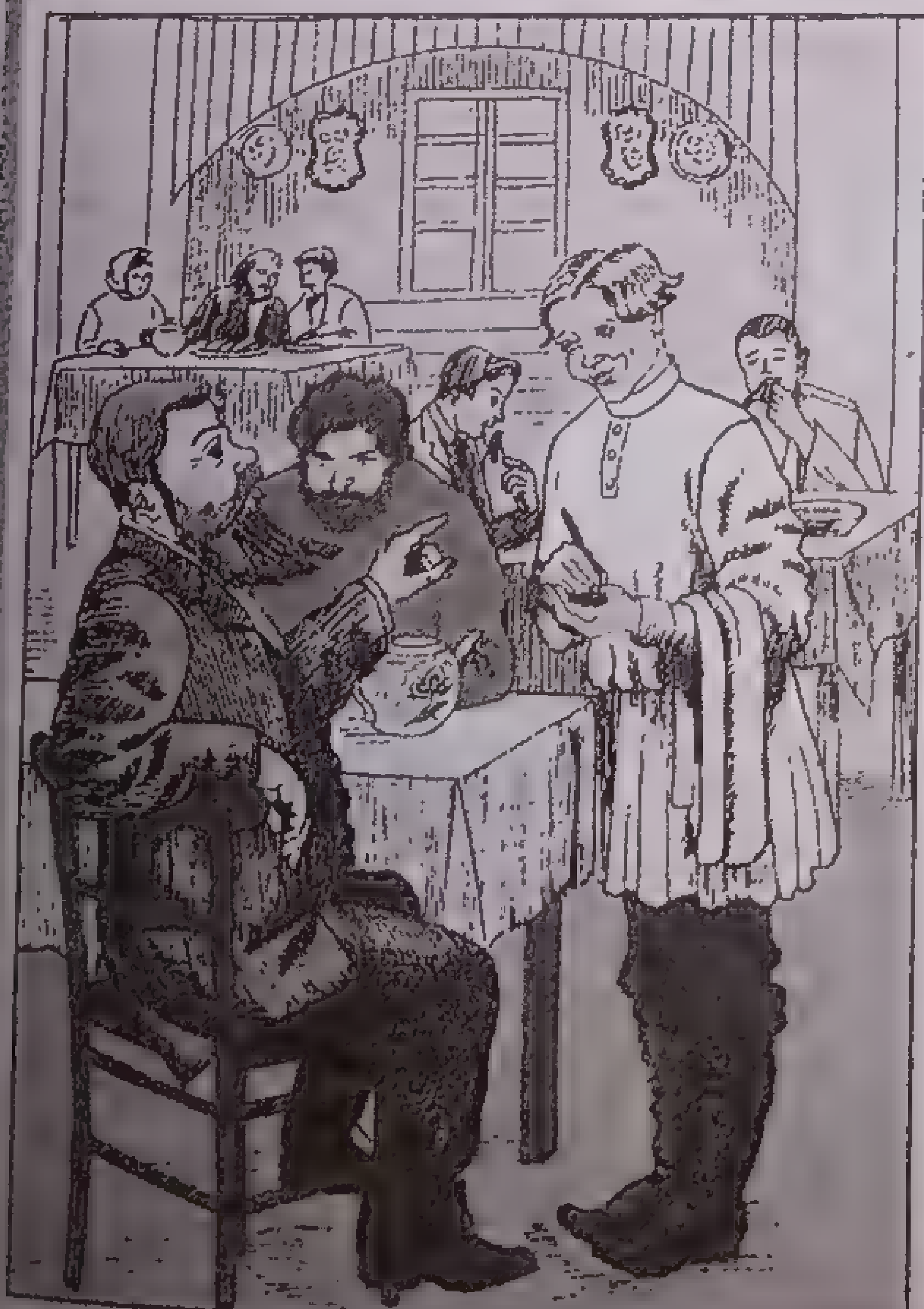
чего изволите-с?

БЛЮДА РУССКИХ ТРАКТИРОВ

Винегрет киевский купеческий

***Требуется:** 6-8 картофелин, 3 морковки, 2 свеклы, 2 луковицы, 3-4 маринованных огурчика, 250 г (1 банка) консервированного зеленого горошка, 200 г маринованной капусты, растительное масло, соль.*

Способ приготовления. Отварите картофель, морковь и свеклу. Нарежьте овощи небольшими кубиками, добавьте горошек и капусту, посолите, заправьте растительным маслом и тщательно перемешайте. Дайте настояться 6-8 часов. Можете подавать винегрет к столу.



Борщ с фасолью

***Требуется:** 400 г свеклы, 200 г капусты, 2 картофелины, 1 морковка, 1 луковица, петрушка, 0,5 стакана фасоли, соль, перец, 40 г жира, 60 г томата-пюре, 2 л мясного бульона.*

Способ приготовления. В бульон добавьте очищенную и нарезанную капусту со свеклой, картофелем и фасолью, варите 30 минут, затем прибавьте спассерованные морковь с луком и петрушкой, томат-пюре, посолите, поперчите и варите еще 15 минут.

Рыба, запеченная в тесте

***Требуется:** 1 треска, 3 яйца, 2 луковицы, 400 г муки, 50 г дрожжей, соль, щепотка перца, 100 г маргарина.*

Способ приготовления. Дрожжи разведите теплой водой, добавьте растопленный маргарин, 2 яйца, соль, муку. Замесите тесто и поставьте в теплое место на 2 часа. Рыбу разделайте на филе, смешайте с мелко нарезанным луком, посолите и поперчите, а затем выложите на тесто и залейте яйцом. После чего запекайте в духовке 30 минут.

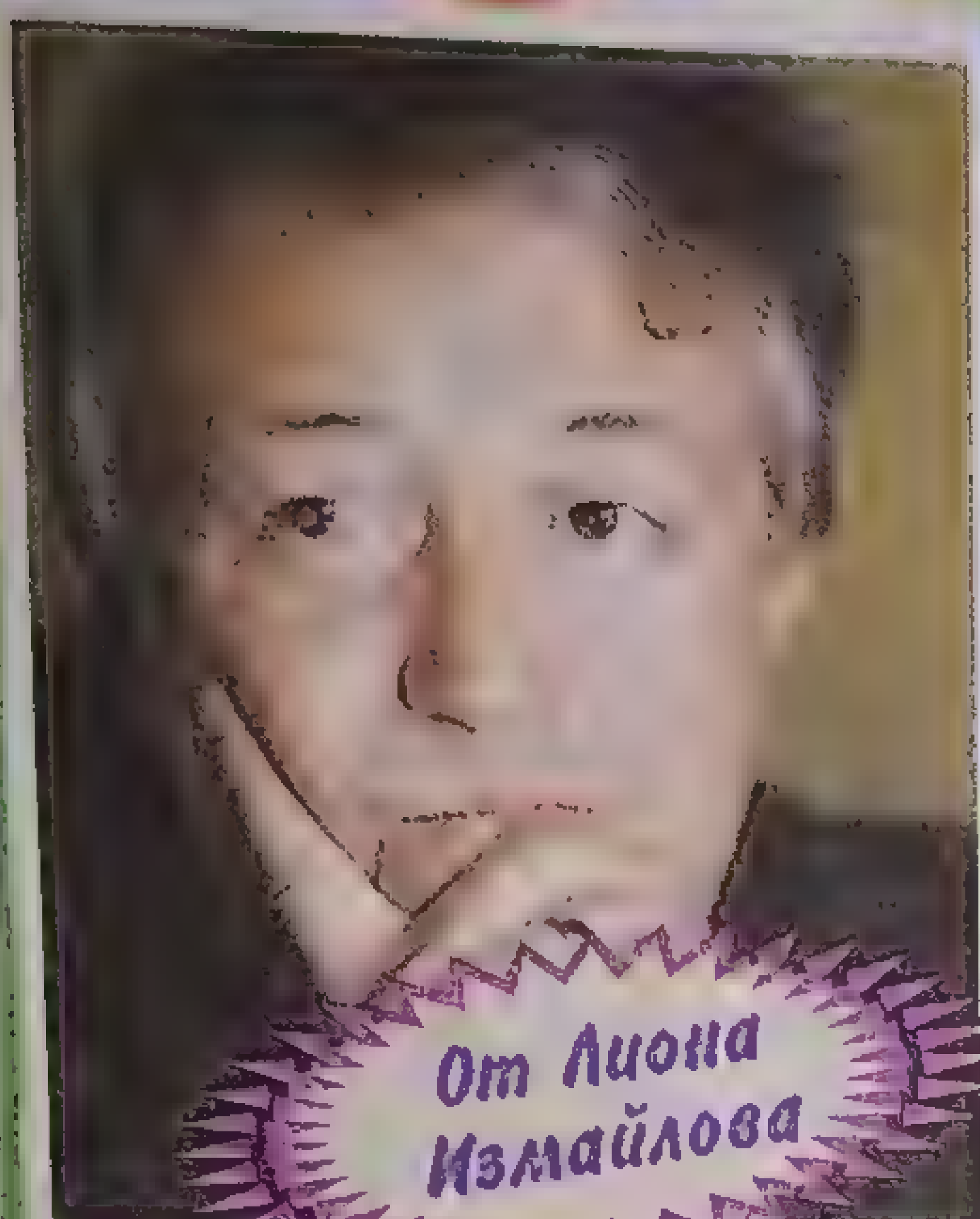
Сбитень

***Требуется:** 100 г сахара, 150 г меда, 1,5 л воды, 3-4 гвоздики, корица на кончике ножа, лавровый лист, 2 ч.л. сушеной мяты.*

Способ приготовления. Разведите мед в стакане воды, вскипятите и снимите пену. Отдельно прокипятите сахар в стакане воды, соедините оба сиропа и проварите на слабом огне, не допуская заметного кипения, но чтобы часть воды выпарилась. В оставшейся воде отварите пряности и травы в течение 10 минут, снимите с огня, дайте им настояться еще 10 минут и соедините с сиропом.

Подавайте сбитень горячим.

Просто, со вкусом



КОЛБАСА С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ

Колбаса с жиром (любительская) - 200 г, банка горошка - 350 г.

Колбасу нарезаем кубиками (как салат «Оливье») и обжариваем на сковородке без масла и жира (колбаса с жиром).

Затем добавляем банку горошка с соком и готовим до полного выпаривания жидкости.

МЯСО ПОД СНЕГОМ

4 яйца, антрекот - 800 г, соль, черный молотый перец, подсолнечное масло - 1 ст.ложка, мука - 1 ст.

Мясо кладем на смазанный подсолнечным маслом противень, перчим и солим. Все это заливаем специально приготовленной смесью (разбиваем 4 яйца, хорошо взбиваем и добавляем муку). Ставим в духовку на 15-20 минут.

В конце украшаем зеленью.

© ***«Смак».***

VIP-рецептик

ФОРШМАК

Рыба - селедка (2 шт.), белый хлеб - половина батона, сливки - 500 г, лук репчатый - 2 шт.

Очищаем рыбу, все мелко режем. Срезаем корку с батона и замачиваем мякиш в сливках. Лук режем, обжариваем на сковороде в сливочном масле. Все смешиваем. Добавляем сливки и ставим в духовку на 30 минут при температуре 200-250º либо в аэрогриль на 15 минут при температуре 180º. К этому блюду подают коктейль «Кровавая Мэри» (густой томатный сок - 200 г, водка перцовая - 50 г, «табаско» - 4 капли, вестширский соус - 200 г, ароматическая добавка по вкусу).

Наливаем в стакан 4 капли «табаско», затем по лезвию ножа вестширский соус, томатный сок, перцовку. Сверху посыпать ароматической добавкой. Пить залпом. Смаковать крайне опасно.

© ***«Смак».***



ТОСТ ОТ ЗВЕЗДЫ



Было у Ходжи Насреддина две жены. И случилось так, что они поссорились между собой. Одна из них приходит к мужу, объяснила суть ссоры, пожаловалась и спрашивает: права ли она?

- Конечно, ты права, дорогая, - отвечает мудрый супруг.

Обрадованная жена уходит, а к Ходже прибегает вторая благоверная - вся в слезах. И, понятное дело, тоже просит рассудить...

- Да, дорогая, ты права, - успокаивает ее Ходжа.

Все это наблюдает гость, сидевший в это время у Ходжи. И наконец не выдерживает:

- Но, учитель, как же такое возможно, чтобы они обе были правы, имея разные точки зрения?!

- Не поверишь, но ты тоже прав! - спокойно ответил ему Насреддин.

Так выпьем же за мудрость - величайшее умение не замечать противоречий там, где их... можно не замечать!

любопытно

САМЫЕ ДОРОГИЕ МОЛЛЮСКИ В МИРЕ

Это - «Персебес». Их стоимость около 390 долларов за килограмм.

Этих моллюсков называют «морскими трюфелями». Для выживания им требуется большое количество кислорода, поэтому они прикрепляются к скалам, где омывающие их волны наиболее сильные и вода насыщена кислородом. Их много на необитаемых островах Сигарас, принадлежащих Испании, где рыбаки ловят их, подчас рискуя жизнью. Когда моллюски попадают в ресторан, их живыми бросают в кипящую воду и потом подают с чесночным соусом. Они так высоко ценятся, что в их честь проводится праздник « Фиеста де Лос Персебес».

«Соляночка», №3(28), январь 2003 г.
Главный редактор С.А.МАНДРУСОВ
Телефон (8312)32-75-86
Учредитель ООО «Слог»
Адрес: 603126, Нижний Новгород, ул.Родионова, 192, корп.1
Телефон (8312)32-78-14; e-mail: slog@idnp.ru
Генеральный директор К.Н.ЕМЕЛЬЯНОВ

Рекламное агентство:
телефон (8312)34-88-20,
факс 34-88-22
E-mail: reclama@idnp.ru
Служба распространения и доставки:
телефоны: (8312)34-82-54, 34-91-16.
E-mail: dostavka@idnp.ru
Материалы, помеченные знаком *, размещены на правах рекламы.

Газета зарегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций 21.01.2002 г.
Регистрационное свидетельство ПИ №77-11661
Подписано в печать 20.01.2003 г. в 17.00 (по графику - в 17.00)
Тираж 116041 Заказ № 277
Цена договорная
Отпечатано в ОАО «Нижегородский печатник», Н.Новгород, ул. Гордеевская, 7

Соляночка

«Вкусная» газета для любителей готовить

№19(44) 2003 г.

сегодня в меню:

Холодные рыбные блюда по-польски Стр. 3

Супы на все вкусы Стр. 4,5

Если у вас новоселье Стр.10

Рецепты от читателей Стр.12-13

Готовят повара-профессионалы Стр.14

За столом со звездой Стр.16



Засилье "синеньких" - вкуснятина из баклажанов

Стр.6

Коллаж Елены КУДИНОВОЙ.



рецепт на первую полосу

Белые грибы с луком-пореем в маринаде

Состав на 6 порций: 2 кг лука-порея, 1 кг белых грибов, 1 головка репчатого лука, 10 г желатина, 50 г лесных орехов, петрушка, соль.

Для маринада: 100 г растительного масла, смешанного с 2 ст.ложками винного уксуса.

Разберите зеленые перышки лука-порея, луковицы разрежьте вдоль на две части и проварите в соленой воде. Мелко порубите репчатый лук, грибы тонко нарежьте пластинками. Потушите их с луком в небольшом количестве растительного масла. Добавьте желатин и хорошенько прогрейте, затем посолите. Выложите в глубокую миску слоями лук-порей, грибы, затем снова лук-порей и грибы. Верхний слой - из лука-порея. Поставьте на 40 минут на холод. Осторожно достаньте содержимое из емкости, разрежьте на кусочки и полейте маринадом. Украсьте петрушкой и лесными орехами.

просто, со вкусом



ИКРА ИЗ СОЛЕНЫХ ОГУРЦОВ

Огурцы мелко нарежьте, лишний рассол слейте. Измельченный репчатый лук поджарьте на растительном масле, добавьте в него огурцы и продолжайте пассеровать примерно полчаса. После этого положите томатную пасту или кетчуп и пассеруйте 15 минут. Заправьте икру перцем. Точно так же можно приготовить икру из соленых помидоров.

САЛАТ ИЗ РЕДЬКИ

Его можно есть сразу после приготовления. Редьку натрите на крупной терке, добавьте обжаренный в большом количестве растительного масла лук, посолите.

ПХАЛИ

Кочан капусты средних размеров отварите в соленой воде, охладите, пропустите через мясорубку. В эту массу добавьте две мелко нарезанные луковицы, стакан измельченных грецких орехов, 1/2 ч. ложки аджики, зелень петрушки, гранатовый или лимонный сок по вкусу.

РЕДЬКА С СУХАРИКАМИ

Тертую редьку заправить квасом или уксусом, переложить в салатник, посыпать зеленым луком, а вокруг уложить кусочки черного хлеба, нарезанного ромбиками и обжаренного на подсолнечном масле.

САЛАТ «МАРТОВСКИЙ»

Морковь натрите и смешайте с 3 ложками квашеной капусты, 1 столовой ложкой тертой редьки. Добавьте немного измельченных орехов, 2 ч. ложки растительного масла и столько же клюквенного сока.

пикантно

САЛАТ «МЕЛАНЖ»

1 пучок зеленого салата, 0,5 кочана капусты, 3-4 стручка сладкого перца, 2 яблока, 4 моркови, 2-3 огурца, 3-4 помидора, 200 г твердого сыра, 200 г ветчины, 2 сваренных вкрутую яйца, сахар, соль.

Для соуса: 1 банка майонеза, 200 г сметаны, 2 сваренных вкрутую яйца, 2-3 ст.ложки нарезанного зеленого лука, укропа, петрушки.

Большую плоскую салатницу выстелите листьями салата, посыпьте их сахаром. Капусту мелко нашинкуйте, добавьте соль, сахар, помните рукой, смешайте с натертыми на крупной терке яблоками с кожурой, выложите горкой у края салатницы. Перец (без семян) нарежьте кольцами и выложите горкой возле капусты. Вымытые и очищенные огурцы нарежьте кружочками, выложите горкой возле перца. Морковь очистите. Вымойте, натрите на мелкой терке, смешайте с натертыми на крупной терке яблоками, добавьте соль, сахар, выложите горкой рядом с огурцами. Сыр нарежьте соломкой и выложите рядом с морковью. Далее - кусочки помидоров и кубики ветчины. На середину блюда (если осталось место) поставьте керамическую миску с соусом.

Для соуса майонез разотрите с горчицей, добавьте зелень и измельченные яйца. Посолите, поперчите по вкусу, смешайте со сметаной.



заготовь, сохрани

МАРИНОВАННАЯ ЦВЕТНАЯ КАПУСТА

На 1 банку вместимостью 1 л: 2 кочана цветной капусты, 5-8 шт.гвоздики, 1 кусочек ломаной корицы, небольшой кусочек красного перца, 1 лавровый лист.

Для 1 л маринада: 2 столовые ложки соли, 2 столовые ложки сахара, 1 чайная ложка концентрированной уксусной кислоты.

Цветную капусту с плотными нераспустившимися головками белого или светло-кремового цвета очистить от покровных листьев и разрезать на отдельные соцветия размером 3-5 см в поперечнике. Соцветия нужно обрезать так, чтобы не оставлять на них огрубевших частей. Очищенные соцветия тщательно вымыть в холодной воде, бланшировать 2-3 мин. в подсоленной и подкисленной кипящей воде (10 г соли и 1 г лимонной кислоты на 1 л воды), охладить в проточной воде, дать ей стечь и уложить капусту в подготовленные банки. Предварительно на дно банки вместимостью 1 л уложить специи.

Одновременно приготовить маринад. Воду нагреть в эмалированной кастрюле, добавить соль и сахар, довести до кипения, отфильтровать, вновь довести до кипения.

Наполненные капустой банки залить горячим (температура 80-85°C) маринадом, накрыть прокипяченными крышками и установить в кастрюлю с водой, нагретой до 70°C, для стерилизации. Время стерилизации (100°C) для банок вместимостью 0,5 л - 5 мин., 1 л - 7 мин., 3 л - 15-20 мин.

После обработки банки герметически укупорить, перевернуть вниз горлышком и охладить.



Маленькие хитрости

- **Чтобы огурцы дольше сохранились свежими, сорвав с грядки, уложите их в эмалированную кастрюлю и держите на нижней полке холодильника, не закрывая крышкой. Можно завернуть огурцы в мокрое полотенце.**
- *Многие едят огурцы свежие с медом - попробуйте, вкус своеобразный и очень приятный.*
- **Свежие помидоры лучше сохраняются, если их уложить в один ряд плодоножкой вверх.**
- *Корни хрена быстро высыхают, становятся вялыми. Перед тем как чистить, надо подержать их в холодной воде.*

в дополнение к мясу

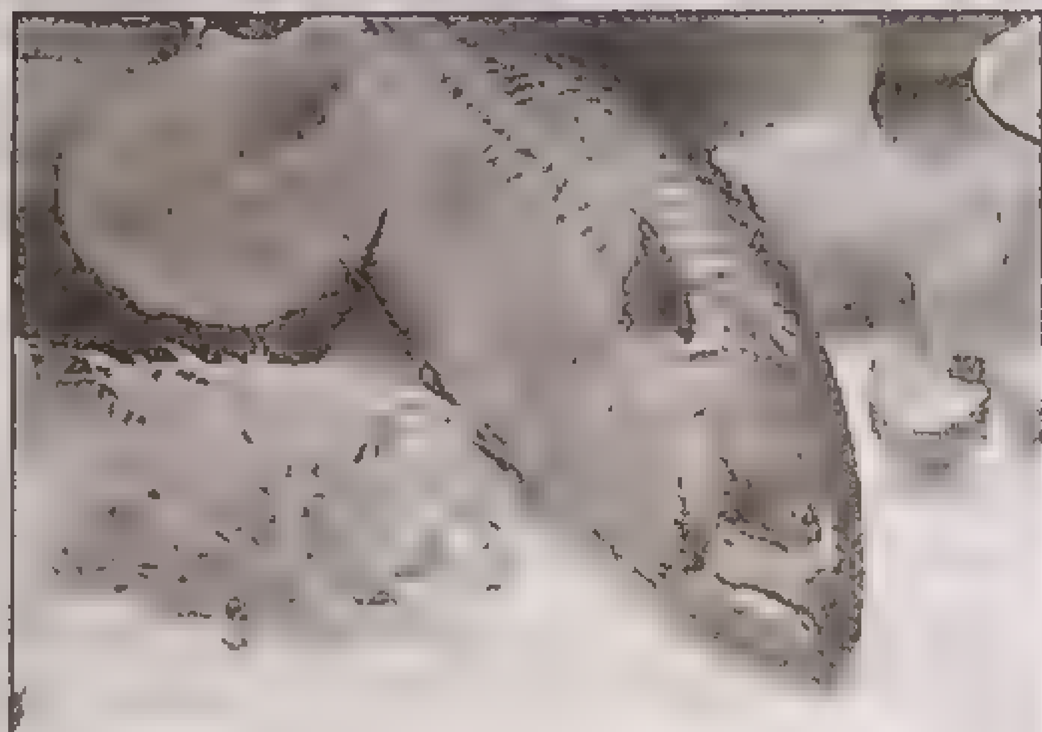
ГАРНИР ИЗ СВЕКЛЫ С ХРЕНОМ

Три вареные свеклы средней величины натрите на крупной терке, две луковицы нарежьте тонкими полукольцами, 1 корень хрена пропустите через мясорубку.

Свеклу положите в стеклянную банку, залейте трехпроцентным уксусом (250 г), добавьте 1 ч. ложку соли, 1 ст. ложку сахара, 2-3 ст. ложки растительного масла, лук, хрен. Закройте банку крышкой и оставьте в холодильнике на сутки. Приготовленная таким образом свекла служит прекрасным гарниром к мясным блюдам.

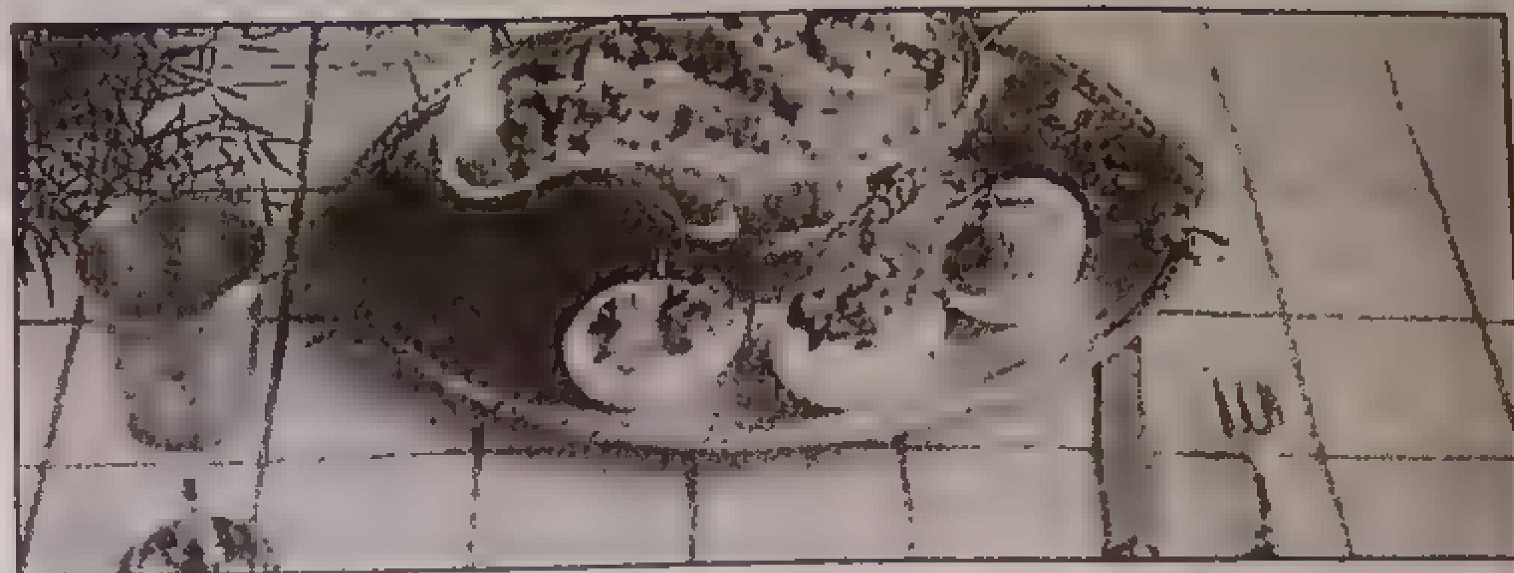
быстро

СТРОГАНИНА ИЗ ГОРБУШИ



Возьмите тушку мороженой рыбы. Не размораживая, острым ножом снимите кожу. Затем длинными пластами срежьте продольные куски и сложите в эмалированную кастрюльку слоями, предварительно натерев каждый ломтик смесью соли и сахара (на 2 столовые ложки соли столовую ложку сахара). Никакого гнета не требуется. Просто поставьте кастрюлю в холодильник. Через сутки рыба будет готова.

сытно



ЯЙЦА ФАРШИРОВАННЫЕ

4 яйца, 100 г ветчины или колбасы, 2 ст. ложки сметаны, 30-50 г горчицы, 20 г сыра, перец.

Майонез: 1/8 л подсолнечного масла, 1 желток, отвар или бульон, соль, сахар, лимон или уксус.

Яйца обмыть, сварить вкрутую, остудить в холодной воде, очистить, разрезать вдоль пополам, вынуть желтки, низ белка срезать. Ветчину с желтками и сыром пропустить через мясорубку. Прибавить к массе сметану, а также по вкусу перец, соль, тщательно растереть. Половинки белка заполнить массой, придавая им форму целого яйца. Укладывать на круглом плоском блюде, залить майонезом, украсить листиками зеленого салата или зеленью петрушки. К майонезу можно прибавить горчицу. Приготовленные таким способом яйца можно залить мясным желе.

ЯЙЦА, ЗАПЕЧЕННЫЕ В ДУХОВОМ ШКАФУ

Для 1 порции - 2 яйца, 1/2 стакана молока, 1 ч. ложка сливочного масла, петрушка, соль.

Яйца взбить с молоком и щепоткой соли. Смесь вылить в смазанный маслом стакан из огнеупорного стекла и поставить на водяную баню в средненагретый духовой шкаф. Выпечь до образования плотной консистенции, посыпать петрушкой и подать с соком жареного мяса, томатным соусом кетчуп, кислым молоком или разогретым сливочным маслом.

с миру по ложке

ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ ИЗ РЫБЫ ПО-ПОЛЬСКИ



Рыба в маринаде

С очищенной, выпотрошенной, вымытой рыбы (треска, карп или сом) снять кожу, отделить филе и нарезать на полоски шириной 4 см. Посолить, поджарить на масле. Остуженную рыбу сложить в банку. Приготовить маринад: закипятить воду с солью, сахаром, приправами - овощами и уксусом. Когда маринад остынет, залить им рыбу. Банку накрыть и сохранять до употребления в прохладном месте.

500 г рыбы, соль, 50 г растительного масла.

Маринад: 200 г уксуса 3%-ного, 50 г лука, 25 г моркови, по 20 г петрушки и сельдерея, лавровый лист, перец, соль, сахар.

Рыба в помидорной заправке

Отделить филе рыбы от кожи, посолить, поджарить, предварительно разрезав каждую половинку на две части, сложить в банку. Приготовить заправку: закипятить воду с приправами, лук мелко нашинковать, смешать с томатом-пастой и уксусом, прибавить по вкусу соль и сахар. Заправку остудить и залить ею рыбу.

500 г сельди свежей или 500 г филе трески, 40-60 г масла растительного, соль.

Заправка помидорная: 50 г томата-пасты, 250 г уксуса 3%-ного, лавровый лист, перец, 50 г лука, соль, сахар.

Сельдь в маринаде

Филе сельди посолить и обжарить в масле. Морковь, корни сельдерея и петрушки нарезать кусочками. Лук очистить, нарезать. Воду закипятить с солью, сахаром, приправами и овощами, добавить уксус. Приготовленную сельдь уложить слоями в банку, залить остуженным маринадом.

500 г сельди свежей, 50 г масла растительного.

Маринад: 250 г уксуса 3%-ного, 40 г лука, 25 г моркови, 25 г петрушки, 30 г сельдерея, соль, сахар, перец, лавровый лист.

пикантно

ПОХЛЕБКА С КУКУРУЗОЙ

1 ст. ложка маргарина или сливочного масла, 1 небольшая головка мелко нарезанного репчатого лука, 1 сладкий красный перец без семян, мелко нарезанный, 450 г картофеля, нарезанного соломкой шириной 1 см, 400 мл куриного бульона, 1/8 ч. ложки сухого тимьяна, 3/4 ч. ложки соли, молотый черный перец, 4 небольших початка кукурузы, 225 мл сливок, 3 раскрошенных кусочка бекона.

Поставьте на средний огонь четырехлитровую кастрюлю. Растопите в ней маргарин. Положите лук и красный перец и пассеруйте, часто помешивая, 5 минут или до тех пор, пока овощи не станут мягкими.

Добавьте картофель, тимьян, соль, 1/8 ч. ложки черного перца, влейте бульон и 25 мл воды. Доведите до кипения и кипятите 10 минут или до тех пор, пока картофель не разварится.

Срежьте зерна с кукурузных початков (у вас должно получиться около 300 г). Тупой стороной ножа поскребите початки, чтобы появилось молоко. Добавьте зерна и молоко в кастрюлю и варите 5 минут.

Влейте сливки и нагрейте суп (не кипятите). Налейте суп в тарелки, посыпьте его раскрошенным беконом и чуточку поперчите.

ароматно



СУП ГРИБНОЙ

Бульон мясной или куриный - 1 л, свежие грибы - 100 г, картофель - 100 г, масло сливочное - 50 г, помидор - 1 шт., укроп - 1/2 пучка, петрушка резаная - 1 ст. ложка, лук репчатый - 1 шт., сметана - 100 г, огурец соленый - 1 шт., вермишель или манная крупа - 1/2 стакана.

Бульон довести до кипения, добавить мелко нарезанный лук, а через 10 минут - нарезанный кубиками картофель, вермишель или крупу, нарезанные соломкой свежие грибы и соленый огурец. В конце варки заправить суп очищенным от кожуры и нарезанным помидором, укропом, петрушкой и сметаной.

ГРИБНОЙ СУП С РИСОМ

Грибы сушеные - 30 г, вода или мясной бульон - 0,5 л, лук репчатый - 40 г, масло топленое - 25 г, рис - 40 г.

Сушеные грибы тщательно промыть и замочить на 4 ч в воде, потом в этой же воде отварить. Бульон отцедить, а отваренные грибы мелко нарезать и опять опустить в бульон, добавив мелко нарезанный репчатый лук, обжаренный на топленом масле. Добавить перебранный промытый рис и варить бульон до полной готовности риса. По мере выкипания жидкости подливать горячую воду.

ГРИБНОЙ СУП С ВЕРМИШЕЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ

Грибы сушеные - 30 г, вода или бульон мясной - 0,5 л, лук репчатый - 30 г, масло топленое - 25 г, картофель - 150 г, вермишель - 30 г, соль, черный перец горошком.

Сварить грибной бульон и отцедить его. Отваренные грибы мелко нарезать, обжарить на топленом масле вместе с мелко нарезанным репчатым луком. В горячий бульон положить обжаренные грибы с луком, промытый и крупно нарезанный картофель, соль, перец и продолжать варить.

Вермишель опустить на 3-5 минут в кипящую воду, затем откинуть на дуршлаг и переложить в бульон. Суп варить до готовности вермишели. При подаче посыпать зеленью петрушки и добавить сметану.

Женские судьбы

Газета "Женские судьбы" - это своего рода женский клуб, где вы можете:

- услышать волнующие женские истории;
- оценить мысли и шутки выдающихся женщин;
- получить советы профессиональных психологов;
- сравнить взгляды на жизнь мужчин и женщин;
- найти пути разрешения проблем, возникающих во взаимоотношениях мам и детей.

ПРИВЫКАЙТЕ БЫТЬ СЧАСТЛИВОЙ – ЧИТАЙТЕ ГАЗЕТУ "ЖЕНСКИЕ СУДЬБЫ"!

пряно

ОСТРЫЙ СУП

Мясо нарезать небольшими кусочками. В кастрюле растопить жир, обжарить мясо, добавить мелко нарезанный лук и также обжарить, долить бульон, варить примерно 30 мин., затем опустить в суп очищенный и нарезанный дольками картофель, тмин, измельченную цедру лимона или апельсина и варить до тех пор, пока мясо и картофель не станут мягкими. Добавить в суп томат-пюре, мелко нарубленный чеснок, сметану, соль, перец. При подаче посыпать мелко нарезанной зеленью.

СУП ИЗ ГОРОХА С КОПЧЕНЫМ ОКОРОКОМ

На 6 порций: 450 г сухого дробленого гороха, 2 ст. ложки растительного масла, 350 г репы, нарезанной кубиками в 1 см, 2 небольшие моркови, нарезанные кубиками, 2 небольших стебля сельдерея, нарезанных кубиками, 1 небольшая головка мелко нарезанного репчатого лука, 2 копченые свиные ножки, 1/4 ч. ложки молотого душистого перца, 1 лавровый лист, 1 ч. ложка соли, зелень петрушки для украшения.

Промойте горох под холодной проточной водой и выбросьте попавшиеся камешки и испорченные горошины.

Поставьте пятилитровую кастрюлю на средний огонь, нагрейте в ней масло. Положите следующие 4 ингредиента и тушите, часто помешивая, 10 минут.

Добавьте горох, копченые свиные ножки, душистый перец, лавровый лист, соль и влейте 4 литра воды. Доведите до кипения на сильном огне. Уменьшите огонь, закройте кастрюлю крышкой и варите 45 минут.

Удалите лавровый лист. Выньте свиные ножки, отделите кожу и кости, мелко нарежьте мясо. Положите мясо в кастрюлю. Нагрейте суп, украсьте его петрушкой.

ВЕНСКИЙ СУП

1,5 л бульона, 400 г печени, 50 г копченого шпика, 1 морковь, соль, мускатный орех, тимьян, 4 ломтика черствого белого хлеба, масло для гренков.

Очищенную морковь нарезать соломкой, шпик - кубиками. С печени снять пленку и нарезать брусочками. Шпик обжарить в кастрюле до прозрачности, добавить морковь и печень, обжарить, добавить бульон, соль, смолотый в порошок тимьян, тертый мускатный орех и варить. Разливая суп, в каждую тарелку можно положить по ломтику гренков.

наваристо



БОРЩ С МОРСКИМ КАРАСЕМ

1 кг рыбы, 1 л воды, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 250 г свежей капусты, 1 свекла, 1 ст.ложка растительного масла, 1 ст.ложка пшеничной муки, по 2-3 горошины душистого и черного перца, зелень укропа, лавровый лист, соль, 3%-ный уксус или лимонный сок по вкусу.

Карася почистить, подкислить слабым раствором уксуса или лимонным соком, посолить, обвалять в муке и обжарить. Капусту нарезать крупными «шашками», свеклу нашинковать. В кипящую воду положить подготовленные овощи, добавить соль, пряности и варить 20 мин. Лук мелко нарезать и вместе с мукой слегка обжарить. Добавить в бульон с овощами рыбу, лук, уксус и варить до готовности. Перед подачей на стол посыпать мелко нарезанной зеленью укропа, добавить сметану.

ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ГОЛОВИЗНОЙ

На 1 кг головизны: 500 г квашеной капусты, 200 г кореньев и лука, 2 ст.ложки томата-пюре, 2 ст.ложки масла, 1 ст.ложка муки, 2-3 л воды.

Голову осетровой рыбы разрубить на куски, удалить жабры, промыть, ошпарить, погрузив на 1-2 мин. в горячую воду, снова промыть, положить в кастрюлю, залить водой и поставить варить на слабый огонь на 3-4 ч. Спустя час с начала варки рекомендуется вынуть головизну шумовкой на блюдо и процедить бульон, чтобы в нем не осталось мелких костей. Головизну разобрать, отделив мясо и хрящи; последние положить доваривать в бульон.

За час до окончания варки хрящей положить в бульон тушеную квашеную капусту и поджаренные с томатом коренья.

Перед окончанием варки добавить соль, перец, лавровый лист и заправить мукой.

УХА «АЛЕКСАНДР»

Очищенная щука варится в воде. Когда она полуготова, закладывайте овощи: картофель, разрезанный на 4 части, морковь целиком (2 шт.), две луковицы (целиком), промытое пшено (1 стакан). Когда пшено станет мягким, добавить специи: перец горошком, лавровый лист, укроп, соль.

В процессе готовки горит костер из дубовых или сосновых лучинок. Головешки на 3-5 минут опускают в кипящую воду. Добавьте 150 г водки. Теперь уху надо потомить на медленном огне.

УЮТная газета

Моя судьба - в моих руках

ТОЛЬКО В "УЮТНОЙ ГАЗЕТЕ":

- как свои недостатки превратить в достоинства
- как избежать обыкновенных женских ошибок
- как добиться успеха на работе
- как сделать свой дом уютным гнездышком

А также рукоделие: вышивание, шитье, вязание...

ЧИТАЙТЕ "УЮТНУЮ ГАЗЕТУ"

маленькие хитрости

Не храните щи, борщи, квашеную капусту, томат-пюре в алюминиевой посуде. Эти блюда потеряют в ней свой первоначальный вкус, аромат и цвет.

Чтобы мясной бульон получился прозрачным, нужно готовить его сначала на сильном огне. Как только бульон закипит, снять пену, убавить огонь и варить до готовности.

Чтобы из замороженного мяса получился прозрачный бульон, нужно добавить в него хорошо вымытые скорлупки от двух яиц, а в конце варки вынуть их.

объедение

ЗАСИЛЬЕ «СИНЕНЬКИХ»

Блюда из баклажанов очень популярны в различных национальных кухнях мира. Многие хозяйки с удовольствием используют их и в домашней кулинарии: фаршируют, солят, маринуют, жарят ломтиками и готовят икру. А на Кавказе из очень мелких плодов даже варят варенье! Баклажаны не только вкусны, но и полезны: в них содержатся вещества, которые снижают уровень холестерина в крови, а значительное количество меди и железа способствует кроветворению. Баклажаны настолько питательны, что могут выступать не только в качестве гарнира, но и как самостоятельное блюдо.

БАКЛАЖАНЫ ПИКАНТНЫЕ

Вам понадобятся:

4 баклажана (примерно по 300 г каждый), 1/2 стакана растительного масла, 3 зубчика чеснока, 1/4 стакана нарезанной зелени базилика, 1 ст.ложка лимонной цедры, 1,5 ч.ложки соли, перец.

Рассчитано на 8-10 порций.

Тонко нарежьте чеснок. Обжарьте в разогретом растительном масле до коричневого цвета, время от времени помешивая. Снимите с огня, добавьте нарезанную зелень базилика, соль и перец.

Нарежьте баклажаны вдоль ломтиками толщиной примерно 1,5 см. С двух сторон сделайте несколько крестообразных надрезов. Обмакните каждый ломтик в чесночный соус.

Разогрейте духовку до 200°С. Поставьте противень с баклажанами в духовку. Запекайте в течение примерно 10 минут.

Переверните баклажаны, смажьте оставшимся соусом, распределите чесночные дольки по поверхности и тушите до мягкости. Проверьте готовность, проколов ломтики баклажанов вилкой.

Повторите то же самое с оставшимися ломтиками. Готовые баклажаны выложите на блюдо. Присыпьте лимонной цедрой.

БАКЛАЖАНЫ, ТУШЕННЫЕ В СМЕТАНЕ

На одну порцию: 250 г баклажанов, 10 г масла сливочного, 10 г муки, 40 г сметаны, перец, зелень.

Баклажаны очистить, нарезать ломтиками, положить в подсоленную воду на 5 мин., затем откинуть на сито или дуршлаг, дать стечь воде, посыпать перцем, солью, обвалять в муке и обжарить на масле. После этого баклажаны положить в кастрюлю, залить сметаной и тушить 30-40 мин. При подаче полить соусом, посыпать зеленью петрушки или укропом.



БАКЛАЖАНЫ С ЛУКОМ

На одну порцию: 250 г баклажанов, 35 г масла подсолнечного, 10 г муки, 50 г лука репчатого, перец.

Подготовленные баклажаны нарезать кружками толщиной 1-2 см, посыпать солью, перцем, положить в один ряд на сковороду с горячим жиром и обжарить обе стороны до образования румяной корочки. На кусочки баклажанов положить изжаренный в жире лук и полить их маслом.

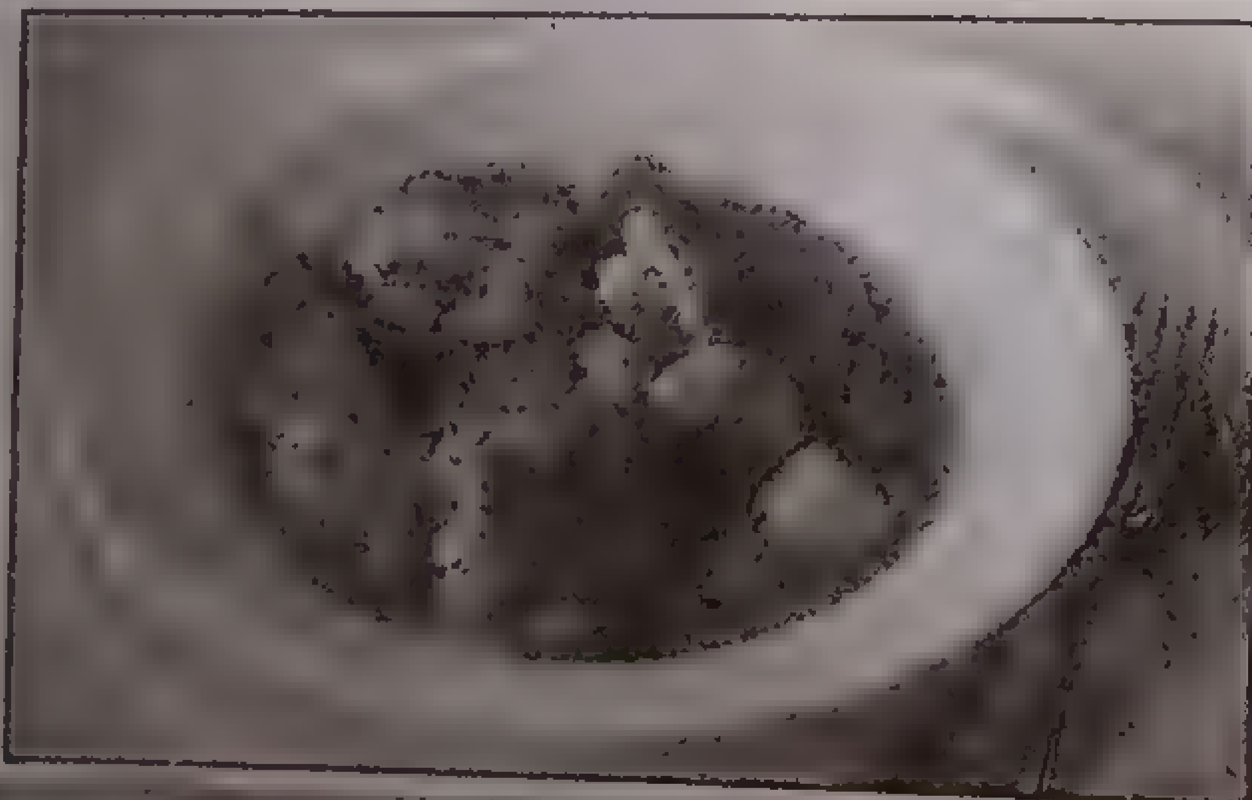
БАКЛАЖАНЫ ЖАРЕНЫЕ С ПОМИДОРАМИ

На одну порцию: 200 г баклажанов, 100 г помидоров, 10 г муки, 20 г масла подсолнечного, 2 дольки чеснока, перец, зелень.

Снять кожицу с баклажанов и нарезать их кружками толщиной в 1 см. Посолить, дать полежать 20 мин., чтобы извлечь из них жидкость. Обсушить баклажаны, запанировать их в муке и поджарить на сковороде с растительным маслом.

На другую сковороду положить разрезанные пополам помидоры, посолить их, добавить перец и растертый чеснок. При подаче на баклажаны положить поджаренные помидоры и посыпать рубленой зеленью петрушки.

с миру по ложке



РЫБА ПО-ГРЕЧЕСКИ

Она особенно понравится тем, кто любит рыбные консервы в томатном соусе.

Любую свежую рыбу нарежьте кусочками и положите на дно кастрюли, предварительно налив туда масла. Сверху слой моркови и лука, натертых на терке. Потом еще один слой рыбы и т.д. Каждый слой посолите по вкусу. Добавьте стакан растительного масла (если рыбой заполнена доверху кастрюля на 2,5 л). Влейте стакан томатного сока или томатного пюре, разведенного водой. Тушите на медленном огне минут пятьдесят. Прекрасная закуска или второе блюдо.

аппетитно



СОЧНОЕ ЖАРКОЕ

На 4 порции: 100 г шампиньонов, 1/2 пучка зеленого лука, 4 стол. л. растительного масла, соль, перец, 1 кг грудки индейки, 150 г мягкого тертого сыра, молотая паприка, 3 зубчика чеснока, 1 веточка розмарина, 3 веточки тимьяна.

Зеленый лук порубить, 3 мин. обжаривать с шампиньонами в 2 стол. л. растительного масла. Выложить на бумажное полотенце.

Мясо вымыть, слегка отбить, натереть солью и перцем, сыром. Выложить луково-грибную смесь, свернуть рулетом. Нагреть духовку до 175°.

Смешать остатки растительного масла, соль, чеснок, специи и обмазать жаркое. Травы положить сверху и привязать кулинарной нитью.

Запекать мясо в духовке 60 мин. Готовое жаркое порционно порезать и подавать к столу с овощным гарниром.

нежно



ФИЛЕ ЛОСОСЯ С СОУСОМ

На 4 порции: 1 веточка розмарина, лавровый лист, 1/2 пучка тимьяна, соль, перец, 1 чайн. л. семян аниса, 400 г филе лосося, 100 г шпината, 50 мл бульона из кубиков, 1 стол. л. растительного масла, 150 г сметаны, 2 луковицы, 1/2 лимона.

Травы вымыть и вместе со специями положить на дно кастрюли, залить водой. Вставить решетку для приготовления блюд на пару.

Филе лосося 10 мин. готовить на пару на среднем огне. Рыбу вынуть и убрать в теплое место. Шпинат вымыть, нарезать.

Лук почистить и мелко порубить. Вскипятить бульон и уварить в нем шпинат и лук с добавлением растительного масла до состояния пюре.

Добавить сметану. Соус посолить и поперчить. Лосось порционно порезать и подавать к столу под соусом. Украсить дольками лимона.

просто

КАПУСТА В ТЕСТЕ



Надо нашинковать небольшой кочан капусты, припустить ее в глубокой сковороде в течение 5 минут. После этого смешать с одним рубленым яйцом. Затем в сковороду с капустой вылить тесто. Приготовить его так: смешать 0,5 стакана кефира, 2 ст.л.майонеза, 2-3 яйца, стакан муки, 0,5 ч.л.соды, погашенной уксусом. Сковороду поставить в духовку на 20-30 минут.

ароматно

ЯИЧНИЦА С ГРИБАМИ

500 г грибов, 2-3 помидора, 6 яиц, 5-6 ст.л. растительного масла, соль, перец.

Подготовленные грибы нарезать тонкими ломтиками, посолить и тушить с маслом, добавив немного воды, до мягкости. Смешать с мелко нарезанными помидорами, тушить еще 4-5 минут. Сделать небольшие углубления, в которые выпустить по 1 яйцу, разбив каждое низко над сковородой, яйцо посолить, поперчить и жарить до готовности.

маленькие хитрости

- **Чтобы определить свежесть яйца, нужно опустить его в пол-литровую банку с водой, в которой растворена столовая ложка соли: свежее яйцо опустится на дно, яйцо средней свежести будет плавать где-то посередине, испорченное яйцо всплывет.**
- *Качество яйца можно проверить на свет: внутри испорченных яиц видны темные пятна.*
- **Хорошо сохраняются яйца в солевом растворе (из расчета 20 г соли на 1 л воды).**
- *Если яйца хранят короткое время (14-21 день), их нужно ставить острыми концами вниз, чтобы они могли «дышать», так как на тупом конце имеются поры, через которые яйцо поглощает кислород и выделяет углекислый газ.*
- **Время от времени яйца нужно переворачивать, чтобы желток не оседал на одной стороне.**



празднично



ПУДИНГ С МАЛИНОЙ И МИНДАЛЕМ

На 4 порции: 60 г крахмала, 450 мл молока, 1 пакетик ванильного сахара, соль, 70 г сахарного песка, 2 желтка, 3 стол. л. яичного ликера, 150 мл сливок, 450 г замороженной малины, миндаль, мята.

Крахмал тщательно размешать в 200 мл молока. Смешать ванильный сахар с оставшимся молоком, довести до кипения. Чуть посолить.

Добавить 50 г сахара. Ввести размешанный в молоке крахмал и довести до кипения. Желтки взбить с ликером и ввести в горячий пудинг.

Добавить взбитые в пену сливки. Разложить по формочкам, предварительно ополоснув их холодной водой. Остудить. Миндаль обжарить.

Ягоды разморозить, разогреть с оставшимся сахаром, выложить на блюдо. Опрокинуть пудинг, украсить миндалем и веточками мяты.

просто, со вкусом

БАБКА ШОКОЛАДНАЯ

6 яиц, 6 ст.ложек сахара, 6 ст.ложек манной крупы, 50 г шоколада, ванилин.

Для крема: 1 стакан молока, 3 желтка, 100 г сахара, 1 ст.ложка крахмала.

Белки взбейте в густую пену, затем, не прекращая взбивать, постепенно всыпьте сахар. Когда он растворится, добавьте желтки, слегка взбейте их и смешайте с манной крупой и тертым шоколадом (шоколад можно заменить 1 ст.ложкой какао). Приготовленную массу влейте в смазанную жиром и посыпанную сухарями форму для торта. Выпекайте в горячей духовке (200°С) в течение 35-40 мин. Испеченную бабку перед подачей на стол полейте ванильным соусом.

Для крема желтки разотрите с сахаром до образования пышной массы, добавьте муку, перемешайте и, не переставая помешивать, постепенно влейте горячее молоко. Поставьте на слабый огонь, помешайте, пока не загустеет, до кипения не доводите. Как только появятся признаки закипания, снимите с огня. Крем разотрите, когда остынет, добавьте ванилин. Для улучшения вкуса можно добавить по чайной ложке сливочного масла и коньяка.



маленькие хитрости

Землянику, малину, черную и красную смородину, чернику лучше сначала заморозить без упаковки, рассыпав их тонким слоем на плоском блюде.

Замороженные ягоды разделите на порции, положите в полиэтиленовые пакеты и храните в морозильнике хоть до весны.

Варенье из красных ягод желательно варить в медном или эмалированном тазике. Только тогда ягоды сохранят свой цвет и у вас будет чудесное «красное» варенье.

ЯБЛОКИ В ЗАЛИВНОМ ТЕСТЕ

Для теста: 300 г муки, 100 г сливочного масла, 2 стакана воды, 6 яиц.

Для начинки: 1 кг яблок, 100 г молотых орехов, ягоды из варенья.

Воду закипятите с маслом или маргарином, снимите с плиты, всыпьте просеянную муку, массу хорошо разотрите, чтобы не было комков, охладите. Затем добавьте яйца - по одному, энергично растирая. Тесто должно быть густым и эластичным. Если оно получилось слишком густым, добавьте еще одно яйцо, если жидким - поставьте в холодное место.

Небольшие яблоки очистите, выньте середину. Заполните их начинкой из ягод и орехов. Начиненные яблоки облепите заварным тестом и выложите на смазанный жиром противень. Пеките в горячей духовке в течение 30 мин., причем первые 10-15 мин. духовку не открывайте, чтобы тесто не осело. Испеченные яблоки посыпьте сахарной пудрой.

из еврейской кухни

ШАРИКИ В МЕДУ

Тесто: 5 яиц, 1 ст.ложка водки, 2 ст.ложки подсолнечного масла, 2 стакана муки, 1 ст.ложка крахмала.

Сироп: 300 г меда, 1 стакан сахара, 1 стакан воды.

Приготовить не очень крутое, но и не жидкое яичное тесто. Из него сделать тонкие жгутики, отрезать по 10 см. Каждый жгутик намотать на 1/4 дольки ореха или 2 изюминки.



Потом варят сироп в высокой и широкой алюминиевой кастрюле. Как только сироп начнет бурлить, надо быстро заложить в кастрюлю жгутики и варить под крышкой около 20 минут. Затем их вынимают на смоченную водой доску и сверху посыпают маком или орехами.

ДРУГОЙ ВАРИАНТ

Приготовить крутое яичное тесто, раскатать толщиной 0,5 см и нарезать на полосы шириной 15-20 см. Каждую полосу свернуть вдоль в виде рулета и нарезать небольшими кусочками. Затем сделать из них шарики и запечь в духовке на противне, смазанном маслом.

Сварить медовый сироп и, как только он начнет слегка бурлить, опустить шарики, продолжая варку примерно 5 минут. Шарики выложить на смазанное маслом блюдо, разровнять слоем толщиной 2-2,5 см, посыпать сверху порошком корицы и нарезать в форме ромбиков.

сытно

ПИРОГ ПО-ЗАПОРОЖСКИ С РИСОМ, МЯСОМ И ОВОЩАМИ

***Продукты:** 1/2 стакана риса, 1,5 кг белокочанной капусты, 200 г говяжьего (или нежирного свиного) фарша, 100 г шпика, 300 г свиной печени, 1 банка зеленого горошка, 100 г зеленого салата, 1 луковица, 2 яичных желтка, 2 зубчика чеснока, 500 г моркови, 500 г репы, зелень петрушки, лавровый лист, черный молотый перец, соль по вкусу.*

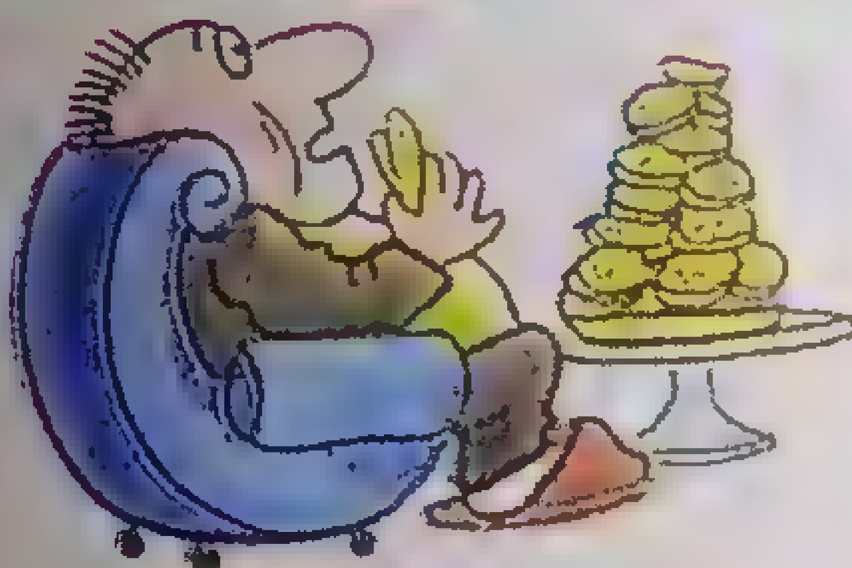
Вырежьте из кочана кочерыжку и положите капусту в кипящую воду на 10 минут, затем откиньте на дуршлаг и разберите листья. Утолщения у основания листьев слегка отбейте.

Мелко нарежьте половину нормы шпика, вторую половину нарежьте тонкими ломтиками. Нарежьте печень и листья салата. Лук мелко нашинкуйте и обжарьте до золотистого цвета. Рис переберите, промойте и отварите до полуготовности - так, чтобы рис был достаточно твердым. Морковь и репу вымойте, очистите и нарежьте кубиками. Сварите вкрутую яйца, выньте желтки и разомните. Чеснок разотрите. Смешайте мясной фарш, мелко нарезанный шпик, листья салата, печень, лук, зеленый горошек, отваренный до полуготовности рис, размятые желтки, растертый чеснок, посолите, поперчите и еще раз перемешайте.

На подготовленный лист положите ровным слоем начинку, закройте очередным листом капусты и на него тоже положите начинку, затем опять лист и т.д. На дно широкой сковороды или любой глубокой жаростойкой посуды выложите тонкие ломтики шпика, на них положите слоеный пирог из капусты с начинкой, нарезанные кубиками морковь и репу, положите лавровый лист, влейте стакан мясного бульона, закройте крышкой и тушите в средненагретой духовке 2-3 часа. При подаче на стол посыпьте мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа.



объедение



ПИРОГ ПЕСОЧНЫЙ С КАКАО

***Для теста:** 600 г муки, 300 г маргарина, 150 г сахара, 2 яйца, 2-3 ст.ложки сметаны, 0,5 ч.ложки соды, 0,5 ч.ложки лимонной кислоты, 1 ст.ложка какао.*

***Для начинки:** 0,5 л варенья, 200 г молотых орехов, 100 г сахара, 2-3 ст.ложки сметаны.*

В просеянную муку, смешанную с содой и лимонной кислотой, добавьте жир, желтки, сметану и замесите крутое тесто. Разделите его на три части, охладите. Одну часть натрите на крупной терке на смазанный жиром противень, сверху выложите слой джема, затем натрите вторую часть теста, предварительно добавив в нее какао и перемешав. Натертое тесто с какао смажьте смесью из орехов, сахара, сметаны и белков, сверху натрите третью часть теста.

Выпекайте в горячей духовке 45 мин. Испеченный пирог нарежьте квадратами, посыпьте сахарной пудрой.

быстро

«ЛЕНИВЕЦ»

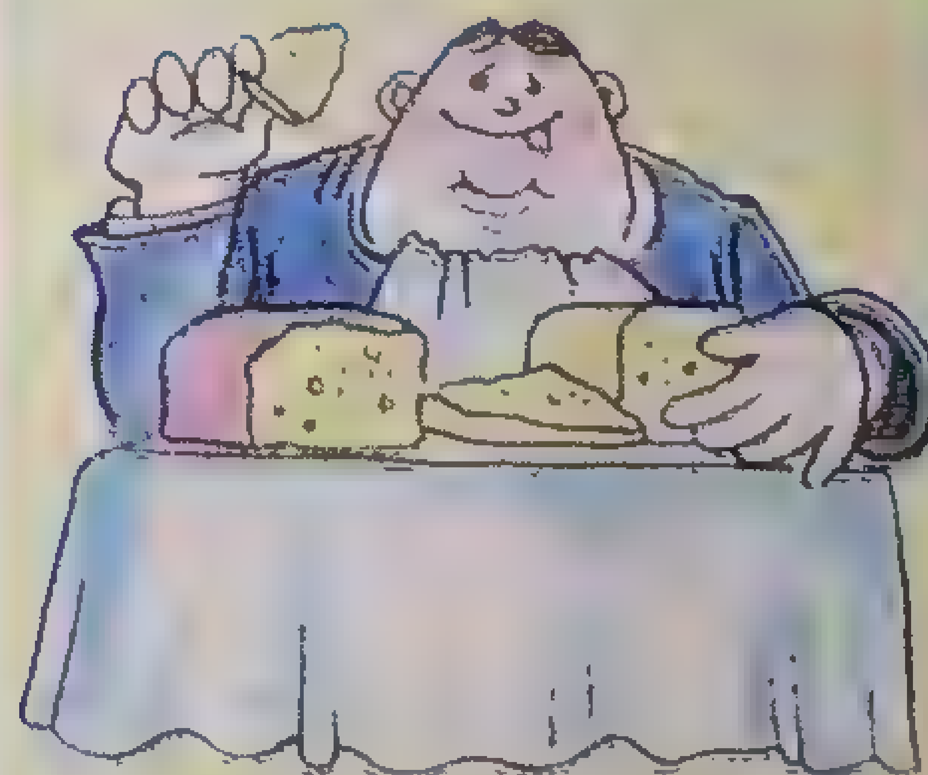
Так называется пирог, который делается очень быстро и причем с любой начинкой.

Взбиваем 4 яйца с двумя ложками сахарного песка, добавляем 0,5 л кефира (или простокваши, сметаны, разведенной кипяченой водой, даже просто кипяченой воды), щепотку соли. Постепенно всыпаем около трех стаканов просеянной муки и чайную ложку соды, погашенной уксусом. Вливаем 2 столовые ложки растительного масла. Тесто получается полужидкое, как для оладий. Если хотите сделать сладкий пирог, можно добавить в тесто сахар, корицу.

Противень с высокими бортами смазываем маслом и выливаем на него тесто. Сверху раскладываем начинку, любую - какую подскажет ваша фантазия и позволит кошелек. Например, первый слой - кусочки колбасы, смешанные с тушенкой, второй - мелко порезанные соленые огурцы, затем слой лука, нарезанного кольцами и предварительно слегка обжаренного на растительном масле, отварные грибы, хорошо поливаем кетчупом и отправляем противень в духовку. Печь на среднем жару. Попробуйте - просто и вкусно!

Маленькие хитрости

Пирог не подгорит, если на лист, под форму с тестом, насыпать крупной соли. Когда пирог выпекается на листе, подложите под него еще один лист.



ПИРОГ МЕДОВЫЙ

***Для начинки:** 1 стакан меда, 200 г сливочного масла, 1 стакан орехов, 3 яйца (из них одно - для смазки).*

Приготовить дрожжевое опарное или безопарное тесто, раскатать из него круглую или прямоугольную лепешку, положить ее на сковороду, смазанную маслом.

Из того же теста сделать жгут, который уложить на противень по краям пирога. Этот бортик предназначен для того, чтобы медовая начинка не стекала на противень.

Приготовить начинку: мед с маслом нагреть до жидкого состояния, охладить до 25-30°С, добавить рубленые орехи и яйца и все перемешать.

Эту начинку равномерно уложить на поверхность пирога и после 20-30-минутной расстойки смазать бортик яйцом и выпекать в духовке при температуре 210-220°С.

примерное меню



ЕСЛИ У ВАС НОВОСЕЛЬЕ

Сельдь по-балатонски

1 кг сельди, 1 банка майонеза, 100 г сметаны, 0,5 банки зеленого горошка, 100 г сухого белого вина, горчица, зелень петрушки, сахар, соль.

Филе сельди смажьте горчицей, сверните в рулетики и выложите в селедочницу. Майонез смешайте со сметаной, вином, отцеженным горошком, добавьте соль, сахар по вкусу. Получившимся соусом залейте сельдь и украсьте листочками петрушки.

Помидоры в желе

6-8 помидоров, куриная грудинка, 2 стакана куриного бульона, 4 ч.ложки желатина, 2-3 сваренных вкрутую яйца, 1 банка зеленого горошка, 1 морковь, 2 малосоленых огурца.

В кипящую подсоленную воду (1 л) положите очищенные морковь, корень петрушки, подпеченный лук и варите 15-20 мин. Затем положите грудинку, накройте кастрюлю крышкой и варите на слабом огне до готовности. Грудинку выньте, а бульон оставьте отстаиваться, после чего снимите жир. Залейте желатин холодной кипяченой водой или белым вином, чтобы набух.

Выложите в плоскую салатницу горошек, сверху разложите кружочки яиц, звездочки моркови, залейте 1 стаканом бульона с растворенным в нем желатином, оставьте застывать. Тем временем вымойте крупные помидоры, срежьте верхушки, выньте мякоть. Грудинку и помидорную мякоть мелко порубите, очищенные огурцы нарежьте кубиками, посолите по вкусу, перемешайте. Приготовленной массой наполните с горкой помидорные мисочки, выложите их в салатницу с желе, каждую также полейте желе. Поставьте в холодное место.

Курятина, запеченная в укропном соусе

1 нежирная курица, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 корень сельдерея, 1 луковица, 100 г твердого сыра.

Для гарнира: 1 банка зеленого горошка, 2-3 моркови, 1 головка цветной капусты.

Для соуса: 1 ст.ложка сливочного масла, 1 ст.ложка муки, 200 г сметаны, 100 г твердого сыра, 1 пучок укропа, соль.

В кипящую подсоленную воду положите очищенные морковь, петрушку, сельдерей, печеный лук. После того как овощи покипят 15-20 мин., положите вымытую курицу, накройте кастрюлю крышкой и варите на слабом огне до готовности. Сваренное мясо отделите от костей, выложите порции на блюдо, полейте соусом, посыпьте натертым на крупной терке сыром и запеките в духовке в течение 10-15 мин.

Перед подачей на стол обложите мясо горошком, нарезанной вдоль морковью из бульона, соцветиями отваренной цветной капусты.

Для соуса муку поджарьте в масле, разбавьте холодным бульоном, добавьте нарезанный укроп, хорошо разотрите и заварите. Затем влейте сметану и посолите по вкусу. Часть соуса подайте в соуснике.

Свинина, запеченная в тесте

1,5 кг корейки, тмин, перец, соль, лавровый лист.

Для теста: 500 г муки, 200 г маргарина, 1 желток сырого яйца.

Порубите маргарин с мукой, добавьте желток, разболтанный с водой, и замесите тесто, как на вареники. Поставьте на 1 ч. в холодное место. Мясо (корейку или заднюю часть) отделите от костей, сверните в рулет, перевяжите белой ниткой и положите в кипящую подсоленную воду. Добавьте лавровый лист и варите 30 мин. Затем выньте мясо из бульона, охладите и посыпьте тмином.

Раскатайте из теста два коржа, положите между ними мясо, края защипайте, наколите тесто вилкой и смажьте белком. Запекайте в горячей духовке 40-50 мин. Готовность мяса проверьте деревянной палочкой.

На стол можно подавать как в холодном, так и в горячем виде, нарезав ломтиками вместе с тестом. На гарнир подайте маринованные огурцы.

Торт «Андре»

Для теста: 300 г муки, 250 г маргарина, 1 ст.ложка сахара.

Для крема: 4 желтка, 100 г сахара, 1 ст.ложка крахмала, 1 стакан молока, 1 лимон, 0,5 л варенья.

Для пены: 4 белка, 200 г сахара.

Маргарин порубите с мукой, добавьте сахар, сок 0,5 лимона, влейте воду и замесите крутое тесто. Вынесите его на 1 ч. на холод. Затем разделите на две части, раскатайте коржи, наколите их вилкой и поставьте в горячую духовку (240°С) на 20-30 мин. Вынимайте коржи осторожно, так как они очень хрупкие. На неостывший корж положите слой любого варенья, накройте вторым коржом, который смажьте лимонным кремом. Покройте крем пеной с орехами и поставьте в духовку, чтобы пена подрумянилась.

Для крема желтки разотрите с сахаром до образования пышной массы, смешайте с крахмалом, затем постепенно влейте теплое молоко. Поставив на плиту, непрерывно помешивайте, пока масса не загустеет, но до кипения не доводите. Крем охладите, добавьте цедру и сок лимона или растворенную в воде лимонную кислоту.

Пену приготовьте следующим образом. Взбейте белки. Когда пена загустеет, постепенно всыпьте сахар, не переставая взбивать, до полного его растворения.

Торт можно подавать как горячим, так и холодным.

Кофе замороженный

50 г молотого кофе, 1 л воды, 100 г сахара, 200 г сливок, 200 г сметаны или мороженого.

В нагретый кофейник всыпьте половину количества кофе, залейте кипятком. Через 20 мин. всыпьте оставшийся кофе и долейте кипяток. Поставьте на кипящий чайник на 6-10 мин. Ставить на огонь не следует - это ухудшает его качество. Заваренный кофе слейте, смешайте с сахаром, охладите, влейте прокипяченные и охлажденные сливки и поставьте в морозильник. Время от времени перемешивайте. Когда кофе заморозится, образовав крупчатую массу, разложите его по высоким узким стаканам, сверху положите по ложке мороженого или сметаны, смешанной с сахарной пудрой и ванилином.

© «Золотая кулинарная книга».

застольные песни

СОН СТЕПАНА РАЗИНА

Ой, не вечор, то ли не вечор,
Мне малым-мало спалось,
Ой, мне малым-мало спалось,
Во сне виделося:
Ой, будто конь мой вороной
Разыгрался подо мной.

Ой, будто конь мой вороной
Разыгрался подо мной,
Ой, разыгрался, расплясался
Под удалым молодцом,
Ой, налетели ветры буйны
Со восточной стороны,
Ой, сорывали черну шапку
С моей буйной головы.

Ой, сорывали черну шапку
С моей буйной головы.
Ой, отрывался лук звончатый
Со могучего плеча.
Ой, рассыпались каленые стрелы
По сырой мати-земле.

Ой, есаул догадлив был,
Он сумел сон разгадать.
Ой, есаул догадлив был,
Он сумел сон разгадать:
«Ой, Тимофеич наш Степан,
По прозванью Разин сын!
Ой, спадала черна шапка
С твоей буйной головы.

Ой, пропадет, да пропадет
Твоя буйна голова.
Ой, пропадет, да пропадет
Твоя буйна голова.
Ой, отрывался лук звончатый:
Это мне казнену быть.
Ой, рассыпали калены стрелы:
То казаки твои,
Ой, да и все-то, все они
Во побеги побегут».



для внутреннего употребления

СЛАДКО, ДАЖЕ СЛИШКОМ

Некоторые чудодейственные диеты проверены временем и не одной сотней жаждущих стройности дам. Их смело можно называть странными, чудными и даже вредными. Но они... работают. К таким диетам относится и знаменитая яично-медовая, или «Диета гоголь-моголь». Естественно, она противопоказана тем, кто имеет аллергию на мед! В данном случае заменить мед ничем другим, увы, нельзя...

За три дня вес снижается на 2-3 кг. Не забывайте делать хотя бы легкую гимнастику! Во время диеты вы ежедневно должны съедать от половинки до целого лимона (хоть с чаем, хоть просто так) и выпивать 1,5-2 литра чистой негазированной и неминеральной воды.



Первый день

Завтрак: 2 яичных желтка и чайную ложку меда взбить миксером (условно такая смесь называется гоголь-моголь). Чашка чая или кофе с лимоном.

Обед: 90 г сыра. Чай или кофе с чайной ложкой меда.

Ужин: бульон, кусок черного хлеба. Яблоко, груша или апельсин на выбор.

На ночь: чай с лимоном.

Второй день

Завтрак: гоголь-моголь, кофе или чай с лимоном.

Обед: гоголь-моголь, 100 г творога, чай с лимоном или кофе.

Ужин: 150 г рыбы или мяса птицы, салат без заправки (только овощи). Чай с лимоном.

На ночь: чай с лимоном.

Третий день

Завтрак: гоголь-моголь, яблоко. Чай с лимоном.

Обед: 50 г сыра, кусок ржаного хлеба, салат, заправленный лимоном.

Ужин: отварные овощи (кроме картофеля и фасоли) - 300 г. Яйцо отварное. Чай с медом (чайная ложка).

На ночь: чай с лимоном.

© «Худеем вместе».

знакомый незнакомец

ЧАЙНЫЕ ЛИСТЬЯ УКРЕПЛЯЮТ ЗУБНУЮ ЭМАЛЬ

Каждый день навязчивые рекламные ролики убеждают нас в том, что жевать после еды «Дирол», «Орбит» или «Ригли суперминт» - значит укреплять зубную эмаль и тем самым предотвращать угрозу кариеса.

Хотя во всем мире медики бьют тревогу по поводу отрицательных последствий этой привычки. Ведь каждый раз, когда мы отправляем в рот ароматную пластинку, обильно выделяется слюна, а желудок принимает ложный сигнал о поступлении пищи и начинает вырабатывать желудочный сок, которому нечего расщеплять. Между тем существует прекрасное растительное средство, помогающее сохранить зубы здоровыми и белыми, а заодно и укрепить десны - хорошо знакомый всем чай. Чтобы уберечься от кариеса, врачи рекомендуют периодически чистить их гущей, оставшейся после заваривания. Чайные листья чрезвычайно богаты фтором, препятствующим образованию зубного камня, фитонцидами, оказывающими бактерицидное действие. Так что не спешите выбрасывать заварку!



целительная природа



ВЫЖИМАЙ И ПЕЙ!

■ Свежевыжатые фруктовые соки не имеют преимуществ перед своими собратьями в коробках. Ученые из Университета Сьюдат в Мадриде проанализировали состав свежевыжатых и пастеризованных образцов апельсинового сока. Они обращали внимание на уровень витамина С, а также других веществ, относящихся к антиоксидантам - флаваноидов и каратиноидов. Значительной разницы между фруктовыми соками из двух категорий в этом исследовании выявить не удалось. Все соки имеют одни и те же характеристики в отношении питательных свойств и одинаково полезны для здоровья. Главная причина, по которой мы предпочитаем дорогостоящий свежевыжатый сок, считают ученые, - это его вкусовые качества.

■ Употребление соков в больших количествах вызывает ожирение, замедление роста, проблемы с пищеварением и разрушение зубов, утверждают врачи из Американской академии педиатрии. Даже если сок насыщен минералами и витаминами, он содержит слишком много сахара. Так что если ваш ребенок очень любит фруктовый сок, то ограничьте его потребление до 100-150 граммов в день для детей дошкольного возраста, а школьникам давайте 200-300 граммов. Также стоит обращать внимание на то, чтобы это был стопроцентный сок, а не напиток с фруктовыми ароматизаторами.

■ Три стакана клюквенного сока в день существенно повышают уровень «хорошего» холестерина в крови и снижают риск развития сердечных заболеваний. Сотрудники университета Скрэнтона (США) подтвердили эту связь в ходе экспериментов. Сам механизм чудесного действия клюквенного сока пока неизвестен. Возможно, определенную роль играет высокое содержание в ягодах полифенолов - сильных антиоксидантов. Кстати, по этому показателю клюква стоит на первом месте среди 20 самых популярных ягод и фруктов.

© «Алфавит».



МОЖЕШЬ САМ - НАУЧИ ДРУГОГО!

Лучшие кулинарные рецепты от читателей со всей России

Астраханская обл., г.Камызяк

Привет, издатели «Соляночки»!
Меня зовут Катя. Газета мне в целом понравилась, много очень интересного. Хотелось бы побольше кондитерских изделий, салатов, десертов.
Посылаю вам несколько своих рецептов.

Е.СВЕШАМОВА.

Фаршированные рулетики

Мясо 0,5 кг (лучше телятина), сыр - 150 г, яблоко - 200 г, кетчуп, майонез, орехи грецкие - 150 г (молотые), молоко - 1/2 стакана, 1 яйцо, мука - 4 ст.ложки, масло растительное - 150 г.

Мясо нарезать как на отбивные, слегка отбить, поперчить, посолить. Смазать майонезом с кетчупом и выложить фарш - дольки очищенных яблок, молотых грецких орехов и кусочек сыра. Закрутить в рулет и закрепить зубочисткой. Обмакнуть в кляре из молока, яиц, муки и обжарить с обеих сторон. Подавать, украсив зеленью, с жареным картофелем.

Сельдь «Пальчики оближешь»

Свежую каспийскую селедку разделить, вырезав хребтовую кость, снять кожицу и залить холодной водой на 20 минут для того, чтобы освободить мякоть от крови.

Затем засыпаем солью каждый кусочек и держим 1,5 часа, вымачиваем 20 минут в холодной воде, добавить в нее столовую ложку 70%-ного уксуса, заправить маслом и луком.

Осетр под «шубой»

Осетр или другая рыба - 1 кг, лук - 0,5 кг, масло растительное - 300 г, помидоры - 0,5 кг, сыр - 150 г, майонез - 150 г, грибы - 150 г.

Рыбу порезать порционными кусочками, посолить, обвалять в муке и обжарить с обеих сторон. Затем выложить на противень и уложить на рыбу нарезанный кольцами лук, помидоры, грибы, залить все это майонезом и посыпать тертым сыром. Запечь в духовке 30 минут, подавать, украсив зеленью.

«Приятная загадка»

Мясо свинины - 1 кг, чернослив - 200 г, яблоко - 0,5 кг, масло растительное - 150 г, орехи - 150 г, сыр - 100 г, сливки - 1 стакан.

Мякоть свинины отбить, посолить, поперчить. Выложить на нее чернослив, кусочки яблока, орехи молотые. Свернуть рулетом, закрепить зубочисткой. Обжарить с обеих сторон, залить стаканом сливок, и прокипятить 20 минут, посыпать тертым сыром и запечь в духовке. Подавать, украсив зеленью.

Струганина

Мякоть рыбы (осетр, белуга, щука, судак) порезать мелкими полосочками длиной 3 см, шириной 0,5 см, посолить, положить на 1 час, затем промыть водой, поперчить, добавить уксус, помидор, лук репчатый, нарезанный кольцами, и оставить на ночь в холодильнике. Утром можно есть, полив растительным маслом.

Сазан, фаршированный орехами

Свежую рыбу выпотрошить, сделав надрез вдоль спинки, вырезать хребтовую кость, вымыть внутри и снаружи, посолить, поперчить.

Приготовление сазана. Для этого лук репчатый мелко нарежьте и обжарьте на сливочном масле, грибы мелко порубить и тоже обжарить, соединить с луком и орехами, добавить молотые сухари. Фаршем начинить сазана и зашить. Поставить в духовку на 1,5 часа, поливать соком, который выделяется с сазана. Готового сазана переложить на блюдо и украсить зеленью и помидорами.

Алтайский край, с.Березовка

Здравствуйте! Я, узнав о вашем конкурсе, решила тоже написать рецепт торта. Торт - просто пальчики оближешь.

Д.А.ХАЛИНА.

Торт «Винная пена»

3 яйца, 125 г сахарного песка, 1 упаковка порошка ванильного сахара, 125 мл воды, 20 г желатина, полстакана белого вина, приблизительно 50 г жареного размельченного миндаля, 1 лепешка песочного теста.

Яичные желтки, сахарный песок и ванильный сахар растереть до образования пены. Вскипятить воду, снять ее с огня и растворить в ней предварительно размягченный в прохладной воде желатин. Подлить белое вино и, когда начнет образовываться желе, понемногу смешать его с яичным кремом. В заключение добавить круто взбитый яичный белок. Полученный крем намазать тонким слоем на охлажденную тортовую лепешку и посыпать поджаренным размягченным миндалем.

Приятного аппетита!

КОНКУРС ТОСТОВ



Здравствуйте, сотрудники газеты «Соляночка». Хотелось бы принять участие в конкурсе поздравлений.

Е.А.КУРДЫБАН,
Краснодарский край, п.Ильский.

С днем рождения!

Твой день рожденья - праздник главный.
Тебе не так уж много лет.
У женщин этот возраст славный,
В стихах поэтами воспет!
В нем все - и нежность, и мечты,
В рассвете сил душевные порывы,
Такие женщины, как ты,
Сейчас особенно красивы.
Тебе желаем быть любимой,
В любую пору: летом и зимой,
Чтоб ты была неповторимой,
Из всех единственных - одной.
Желаем радости и крепкого здоровья,
Во всем удач, хороших, добрых встреч.
И этот день, наполненный любовью,
Надолго в памяти сберечь.
Живи, родная, до 100 лет,
И знай, что лучше тебя нет!!!
Чтобы с нами ты была
Сегодня, завтра и всегда,
Желаем жить без старости,
Учиться без усталости,
Здоровья - без лечения,
Любви - без огорчения.
Желаем благ тебе земных,
Мы знаем: ты достойна их!!!

Челябинская обл., г.Магнитогорск

Здравствуйте, уважаемая редакция газеты «Соляночка»! Представляю на конкурс газеты «Можешь сам - научи другого» свои рецепты.

Е.ЕРИКЛИНЦЕВА.

Салат «Юбилейный»

Лук репчатый - 1 шт., яйцо вареное - 5 шт., картофель вареный - 4 шт., огурцы свежие - 4 шт., помидоры свежие - 4 шт., яблоко (очистить) - 3-4 шт., апельсины - 3-4 шт., майонез.

Все продукты укладываются слоями и промазываются майонезом.

1-й слой - лук (порезать мелко), 2-й - яйцо (на терке), 3-й - картофель (кубиками), 4-й - огурцы (мелко кубиками), 5-й - помидоры (кубиками), 6-й - яблоко (на терке), 7-й - апельсин (дольками по кругу).

Грудка для сударя

(На 1 порцию)

Свиную грудку отбить и замочить в вине на 20 минут. Вынуть, посолить, поперчить. На одну отбивную положить кусочек сливочного масла и закрыть второй. Сделать кляр: желток смешиваем с сыром (50 г, на терке). Белок взбить и соединить с желтком. Еще раз взбить. Обмакнуть отбивную в кляр и обжарить с одной стороны 1-2 минуты и с другой до готовности.

Сырное печенье

2 стакана (250 г) просеянной муки, 1 ст.ложка разрыхлителя, 1/2 ч.ложки соли, 1/4 стакана (55 г) маргарина или сливочного масла, 1/2 стакана (50 г) тертого сыра, 3/4 стакана (175 мл) молока, 1 большое яйцо, 2 ст.ложки (30 мл) воды.

Разогреть духовку до 200°С. Смешать муку с разрыхлителем и солью. Мелко порубить маргарин с мукой, добавить сыр. Придать смеси форму горки и сделать в середине углубление. Влить молоко. Быстро замесить тесто. Оно не должно быть крутым. Раскатать на пласт скалкой толщиной 1 см. Вырежьте из теста кружки. Выложите их на сухой противень. Взбить яйцо с водой. Смажьте верх печенья яичной смесью. Выпекать до золотисто-коричневого цвета.

Приятного аппетита!

ЛУЧШЕ один раз ПОДПИСАТЬСЯ, чем сто раз искать в киосках

Соляночка

Началась основная подписка на 1-е полугодие 2004 года

Подписные индексы
в каталоге «Пресса России» - 39888
в каталоге Нижегородской области и «Почта России» - 16549

Телефон для справок (8312)75-98-67

Оренбургская обл., г. Новотроицк

Здравствуй, дорогая редакция газеты «Соляночка»! Всегда рада встречи с вами, очень интересная газета, всё просто в приготовлении и, наконец, очень вкусно. Посылаю на конкурс свои рецепты, надеюсь, что они и вам придутся по вкусу.

З.В.АСТАНОВИЧ.

«Хе» мясное

Пикантная закуска любителям острых ощущений: мясо (свинина) - 150 г (филе нежирное), морковь - 2 шт., лук - 2 головки, чеснок - 2 зубчика, перец красный, масло подсолнечное - 30 г, зелень.

Мясо нарезать мелко соломкой, посолить, сбрызнуть уксусом и дать постоять 2 часа.

Образовавшийся рассол слить, морковь натереть на терке, лук нарезать полукольцами, соединить с маринованным мясом, добавить чеснок, красный перец, дать настояться 20 мин.

Затем масло раскалить на сковороде и кипящим залить нашу закуску, все хорошо перемешать и посыпать мелко нарезанной зеленью.

Такое же «Хе» можно сделать из филе щуки - кожа с филе снимается «чулком», косточки удаляются легко, филе режется также соломкой.

Соляночка

Консервы «лосось» либо «зубатка», огурец маринованный - 3 шт., лук репчатый - 3 головки, томатная паста - 30 г, масло растительное - 20 г, 1/4 лимона, можно добавить оливки, зелень, при подаче - майонез.

Ставлю одновременно воду - 4 л и две сковородки, на одной пассерую лук полукольцами, на другой - мелко нарезанные соломкой огурцы, пассерую до тех пор, пока вся жидкость выпарится, затем добавляю томат. В кипящую воду опускаю консервы, через 5 мин. опускаю пассерованный лук и огурцы, солю, перчу, добавляю лимон, порезанный дольками, заправляю зеленью.



Салат «Кураж»

150 г грибов (можно консервированных), печень - 100 г, 2 огурца, лук - 200 г, 2 яйца, морковь - 1 шт., майонез, чеснок - 2 зубчика, масло растительное - 20 г.

Грибы, лук, морковь порезать мелко соломкой, обжарить на растительном масле, печень отварить и нарезать соломкой, все соединить, добавить натертые пассерованные огурцы, заправить майонезом, по вкусу добавить чеснок.

Котлетки «Нежность»

Они действительно получаются нежными и необычайно вкусными.

Окорочка - 2 шт., отделяю от косточки, можно пропустить через мясорубку, но лучше мелко очень порезать, добавить 3 столовые ложки майонеза, 3 столовые ложки крахмала, 3 яйца. Все перемешать, посолить, поперчить, добавить мелко нарезанную зелень, дать постоять 2 часа. Затем на раскаленную сковородку ложкой класть котлетки и обжаривать с двух сторон до золотой корочки.

Торт «Ягодка»

Майонез - 0,25 г, 2 стакана сахара, сметана - 100 г, 1 ч. ложка масла сливочного, 1/2 чайн. ложки соды, 1,5 стакана муки, 3 яйца.

Растереть три желтка с 1 стаканом сахара, добавить остальные компоненты. Глубокую сковородку смазать маслом, выложить тесто. Испечь в духовке корж, вынуть, засыпать сверху ягодами из морозильника (малиной, смородиной), сверху залить белками, взбитыми с 1 ст. сахара. Допечь в духовом шкафу до появления золотистой корочки.

дело мастера боится





МОРСКАЯ ФОРЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННАЯ В ФОЛЬГЕ

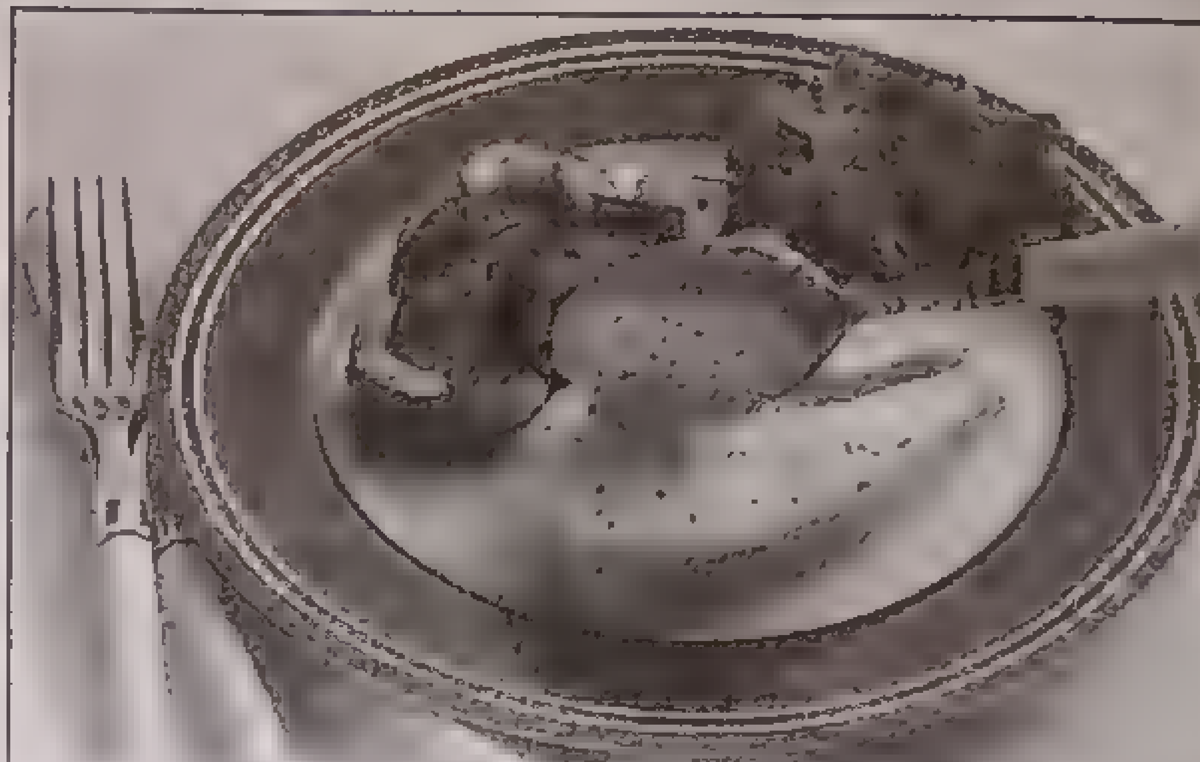
А.В.ЩУКИН,
шеф-повар ресторана
«У Шаховского»

На одну порцию: форель - 200 г, перец болгарский - 30 г, лук репчатый - 30 г, масло сливочное - 15 г, зелень - 1 веточка, лимон - 20 г, соль, перец, вино белое - 10 г.

Для соуса: капуста брокколи - 50 г, лук репчатый - 10 г, чеснок, сливки или сметана - 50 г, вино белое сухое - 50 г.

Кусок форели с кожей без кости посыпаем солью и перцем. На фольгу выкладываем кольца перца болгарского и красного лука. На них кладем рыбу, сбрызгиваем соком лимона и белым вином, сверху кладем кусочек сливочного масла, сворачиваем конвертом и ставим в духовку на 15-18 мин.

Соус: капусту брокколи отварить до готовности. Лук и чеснок обжарить на масле до размягчения, добавить туда немного белого вина, выпарить половину, затем добавить сливки или сметану, довести до кипения. Все выложить в блендер вместе с капустой брокколи, измельчить, процедить, а затем прокипятить. На тарелку вылить соус, на него положить овощи, а сверху рыбу.



На гарнир - отварная морковь и молодой отварной картофель.

Г. В. ПОЗДНЯКОВА,
шеф-повар кафе
«Mon Paris»

БИФШТЕКС ПО-АНГЛИЙСКИ

Продукты: 200 г говяжьей вырезки, 10 г жира, 10 г сливочного масла, 5 г растительного масла, 20 г хрена, 5 г зеленого лука, перец, соль (на 1 порцию).

Подготовленную вырезку нарезают на порционные куски толщиной 2-2,5 см, придавая им округлую форму, смазывают растительным маслом и оставляют на 2-3 часа в прохладном месте. Хрен очищают, обмывают и строгают длинными, тонкими стружками. Мясо солят и сразу же обжаривают в сильно разогретом жире с двух сторон до образования румяной корочки (внутри мясо должно быть розовым). Готовые бифштексы укладывают на блюдо, на каждый помещают кусочек масла, растертого с зеленым луком. Оформляют стружками из хрена и зеленью. Гарнируют картофелем фри, отварными овощами, зеленым салатом, салатом из сырых овощей.

МЯСО ФАЗАНА С ФИНИКАМИ И ИЗЮМОМ

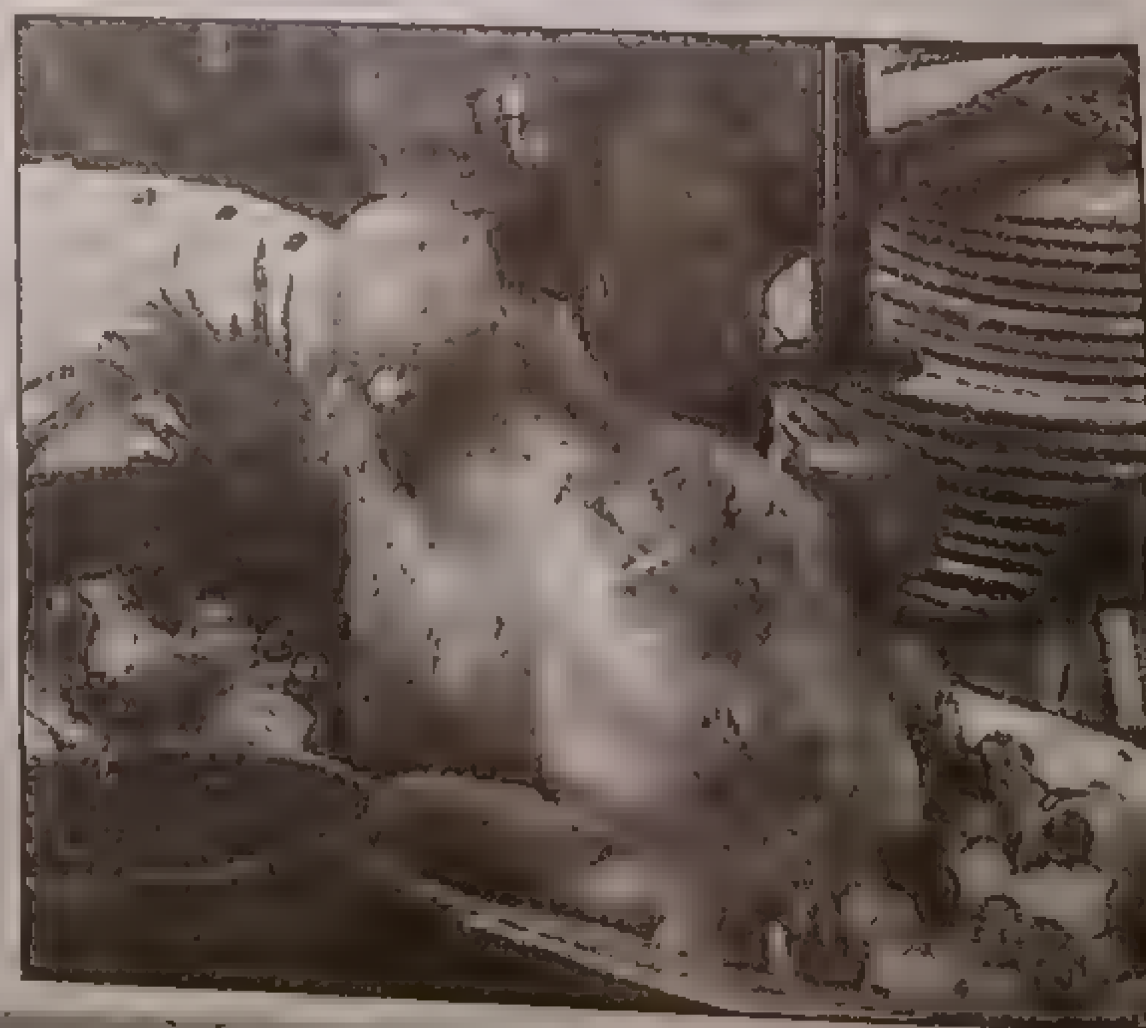
М.А.ШИГИН,
шеф-повар кофе-
бара «Мишель»

На 4 порции: 2 выпотрошенных фазана, 12 фиников, горсть черного изюма, 100 г масла, 1 столовая ложка жидкого меда, 1 чайная ложка мускатных орехов, перец, уксус, оливковое масло.

Посолить и поперчить фазана изнутри, разделить масло на две порции, положить по кусочку внутрь каждой тушки.

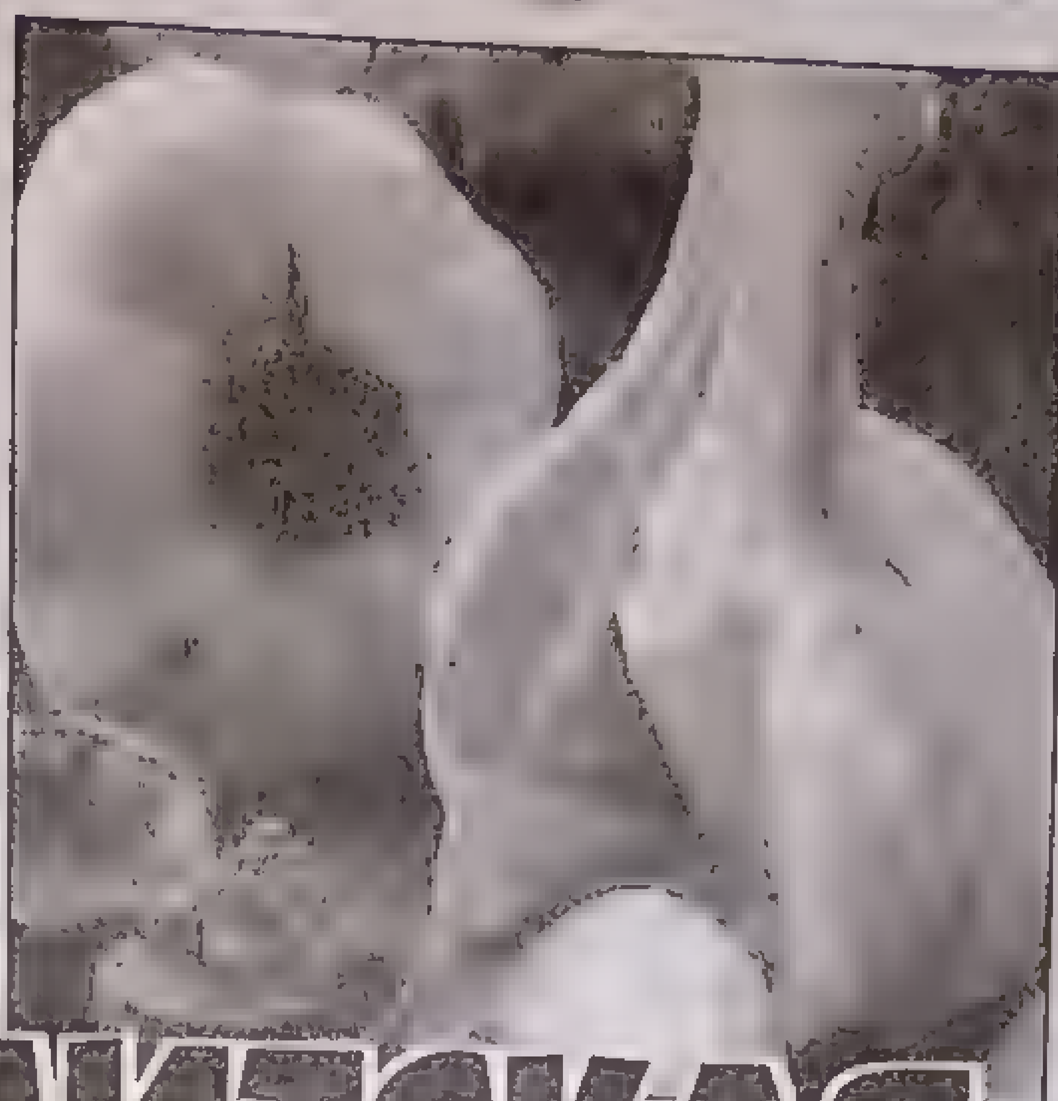
Помыть финики и разрезать их пополам. Помыть изюм, вытащить косточки. Разогреть духовку до температуры 180°С. Выложить фазанов на противень и запекать 20 минут, постоянно переворачивая. Посолить и добавить перец. Полить оливковым маслом и медом.

Выложить финики и изюм вокруг фазанов. Посыпать мускатным орехом. Готовить 20 минут, затем оставить в выключенной духовке еще на 10 минут.



бестселлеры

В русской литературе чеснок, без всякого сомнения, держит первенство в качестве антисемитского растения. Перьям великих российских писателей десятилетиями не давали покоя перья и луковицы этой безобидной огородной травы. Если бы классики были пограмотней и знали, что чеснок относится к семейству лилейных, может быть, их остановила бы пасторальная красота этого имени.



АНТИСЕМИТСКАЯ ЛИЛЕЯ

Из книги П.Вайля и А.Гениса «Русская кухня в изгнании»

НО и Пушкин, и Гоголь, и Куприн, и чуть ли не все прочие почли своей обязанностью вывести чеснок самым неприятным атрибутом еврейства.

Однако были в истории человечества народы, не меньше уважающие чеснок. Его вовсю использовали персы, его любили римляне, им увлекались арабы. В наши дни чесночная кухня в ходу у столь просвещенных наций, как французы и испанцы. Один выдающийся кулинар прошлого даже как-то подсчитал, что «мир и процветание посещают те области, где в кулинарии применяется чеснок». Мы не станем проверять эту смелую гипотезу, и только отметим, что русские классики ошибались, полагая, что граница использования чеснока проходит по черте оседлости.

Просто из всех народов России евреи всегда больше других пеклись о своем здоровье, а чеснок считался и считается чудодейственным средством. В разные времена в разных странах он спасал от сердечных и почечных заболеваний, собачьих укусов и зубной боли, астмы и похмелья, ревматизма и облысения. (И во все времена во всех странах считалось, что чеснок способствует потенции - но это уже тема книги «Русский секс в изгнании».)

Так что русские евреи правильно делали, что ели чеснок. Другое дело, что делали они это неправильно.

В приготовлении почти всех блюд с чесноком есть всего 2-3 минуты, когда его можно закладывать. Это самый момент выключения огня, плюс-минус 1-1,5 минуты. Если положить чеснок раньше, он либо исчезнет практически бесследно, либо - если его много - даст неприятный горьковатый вкус. Если закладывать чеснок в уже остывшее блюдо, он сведет на нет другие продукты, ничего другого чувствоваться не будет. Именно вторым способом добавляли чеснок персонажи, так поразившие нежное обоняние русских дворян.

Есть еще несколько общих правил использования чеснока, которые следует знать всякому порядочному человеку. Он (чеснок, а не человек) не слишком гармонирует с рыбой, но отлично идет почти к любому seafood'у: креветкам, скаллопсам, крабам, омарам. Из всех сортов мяса лучше всего чеснок сочетается с бараниной. В салаты подходит «сладкий» южный чеснок (он крупный, почти как лук), составляя удачную смесь с помидорами, огурцами, кресс-салатом.

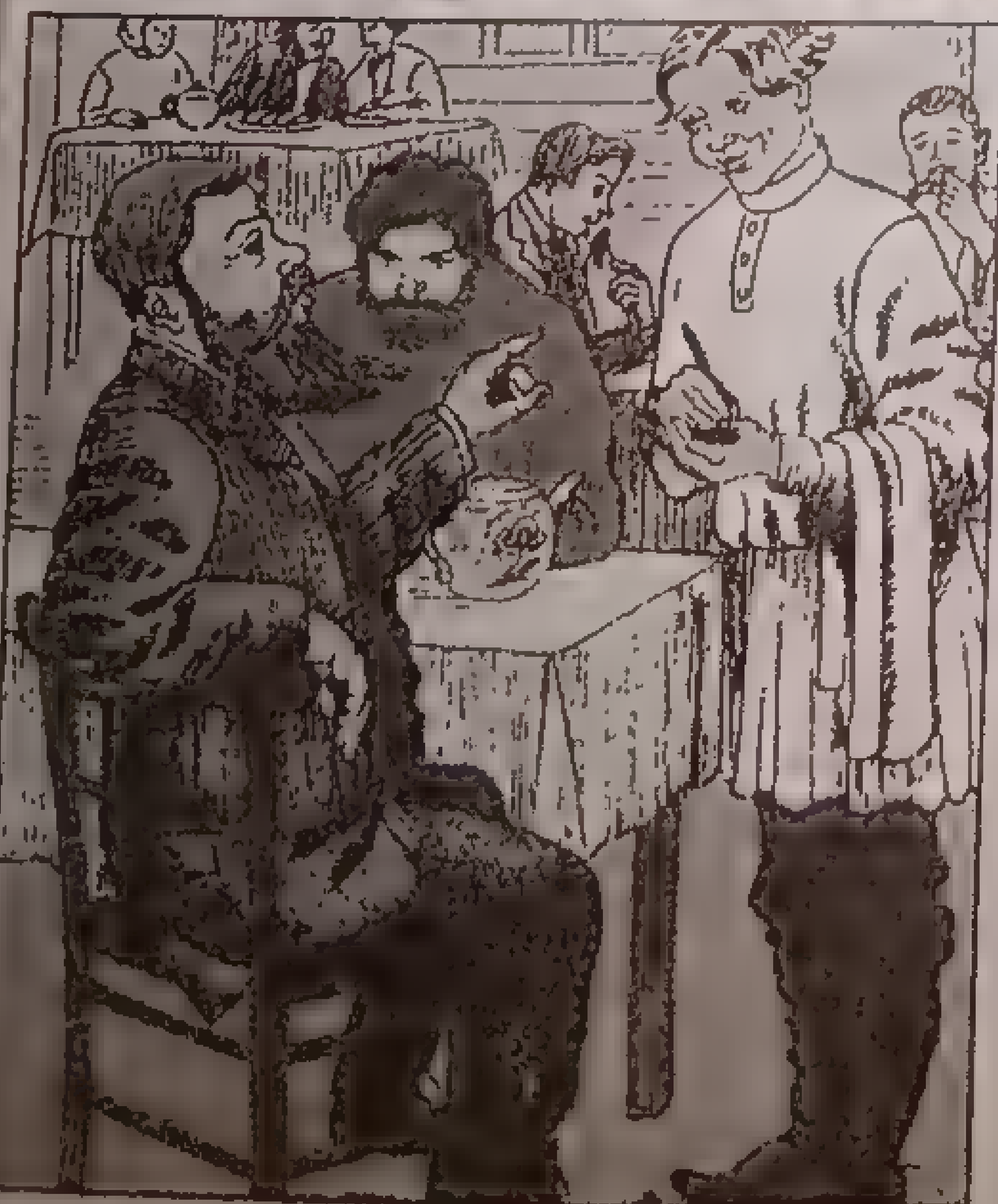
К отварному мясу, омарам, крабам, вареным и запеченным овощам хорошо приготовить соус айоли. Для этого надо смешать 2 ст. ложки истолченного чеснока с одним желтком, ст. ложкой горчицы, ст. ложкой лимонного сока и чашкой оливкового масла. Смесь посолить, поперчить и взбить до густоты.

Горячий соус эскарго делается еще проще. Надо разогреть полчашки оливкового масла с 2 ст. ложками зелени петрушки и 1 чайной ложкой сухого эстрагона, добавить 1 ст. ложку истолченного чеснока и через минуту выключить огонь. Соус незаменим к креветкам, скаллопсам, вареной или паровой капусте брокколи.

Вся хитрость заключается в том, что по-настоящему для кулинарии годится только свежеистолченный чеснок, а не порошок, и не тот продукт в банке, который приготовили ненадежные люди неизвестно когда. Труд этот кропотливый, но недолгий и благодарный. Правильно подготовленный и вовремя положенный чеснок - это действительно лилея.

чего изволите-с?

БЛЮДА РУССКИХ ТРАКТИРОВ



Солянка «Волжская»

***Требуется:** 600 г свежей речной рыбы, по 2 луковицы, соленых огурца и помидора, 0,5 стакана маринованных слив, 2 ст.л. растительного масла, лавровый лист, 0,5 лимона, 30 г зелени.*

Способ приготовления. Рыбу очистите и нарежьте порционными кусками, залейте холодной водой и варите на маленьком огне, удаляя пену. Готовую рыбу извлеките. Бульон процедите. Репчатый лук обжарьте на сливочном масле. За 2 минуты до готовности добавьте очищенные и измельченные помидоры. Соленые огурцы очистите и нарежьте ломтиками, отварите в небольшом количестве воды. Все овощи выложите в кипящий рыбный бульон и варите 7-8 минут. Лимон нарежьте тонкими ломтиками, маринованные сливы освободите от косточек. Выложите в каждую тарелку по 2-3 сливы, 2 ломтика лимона и залейте охлажденной солянкой. Рыбу, присыпав зеленью, подавайте отдельно.

Яичница с луком

***Требуется (на шесть персон):** 6 яиц, 70 г сливочного масла, 300 г сметаны, по пучку петрушки и зеленого лука, 3 небольшие головки репчатого лука, молотый перец, картофельный крахмал, 6 маленьких порционных сковородок.*

Способ приготовления. Поджарьте лук, а затем и яйца на медленном огне. Вылейте в кастрюлю сметану, уварите ее наполовину и добавьте крахмал на кончике ножа, разведенный в небольшом количестве воды. Посыпьте яичницу огородной зеленью, посолите, поперчите, залейте соусом.

приятного аппетита!



КАРТОФЕЛЬ, ФАРШИРОВАННЫЙ ГРИБАМИ

Ведущая программы «Времечко» целыми днями пропадает на работе, так что на готовку времени остается мало. На помощь Надежде приходят мама и бабушка. Их усилиями не только ведущая, но и ее муж Иван не остаются голодными. Бабушка научила вегетарианку Надю готовить вкусно украинское блюдо - картофель, фаршированный грибами.

На 5 порций понадобится:

5 средних сырых картофелин, грибы (любые сырые, Надежда предпочитает вешенки) - 300 г, одна средняя луковица, 250 г сметаны, соль, зелень и помидоры для украшения.

Картофель чистим, моем. Затем срезаем верхушку. В каждой картофелине ножом делаем углубление.

Мелко режем грибы и лук. Обжариваем их на сковороде. «У меня сковорода антипригарная, поэтому обхожусь без масла, - говорит ведущая. - У кого простая сковородка - лучше взять подсолнечное масло». Масса готова. Когда лук станет золотистого цвета, солим по вкусу.

Картофелины начиняем смесью грибов и лука. «Советую посолить и поперчить картошку изнутри».

Выкладываем картофель на огнеупорную тарелку. Поливаем сметаной и отправляем в духовку (200°С). Оставляем на 40 минут.

Пока блюдо готовится, займемся украшением. «Я предпочитаю салат, нарезанные кольцами помидоры и зелень». На эту красоту выкладываем картофель. Приятного аппетита!

© По материалам газеты «Телесемь».

пальчики оближешь

ВКУСНАЯ ЗАКУСКА

Великий магистр ордена куртуазных маньеристов и лидер вандал-рок-банды «Бахыт-компот» Вадим Степанцов знает, как приготовить вкусную закуску из небольшого количества ингредиентов.

Куртуазный бекон

Необходимо: большой кусок свиного филе, 3-4 зубчика чеснока, красный перец, соль.

Филе вымыть, натереть солью и перцем, сделать глубокие проколы ножом и воткнуть в них кусочки чеснока, каждый зубчик предварительно разрезав на 3 части. Завернуть мясо в фольгу, при этом «шов» обязательно должен быть сверху, чтобы не вытекал сок. Запекать в духовке 2-2,5 часа. Подавать бекон нужно холодным, нарезанным тонкими ломтиками.

Заливное из осетра по-геленджикски

Необходимо: свежий осетр (в крайнем случае замените другой рыбой), 2 луковицы, лавровый лист, лимон, соль, зелень.



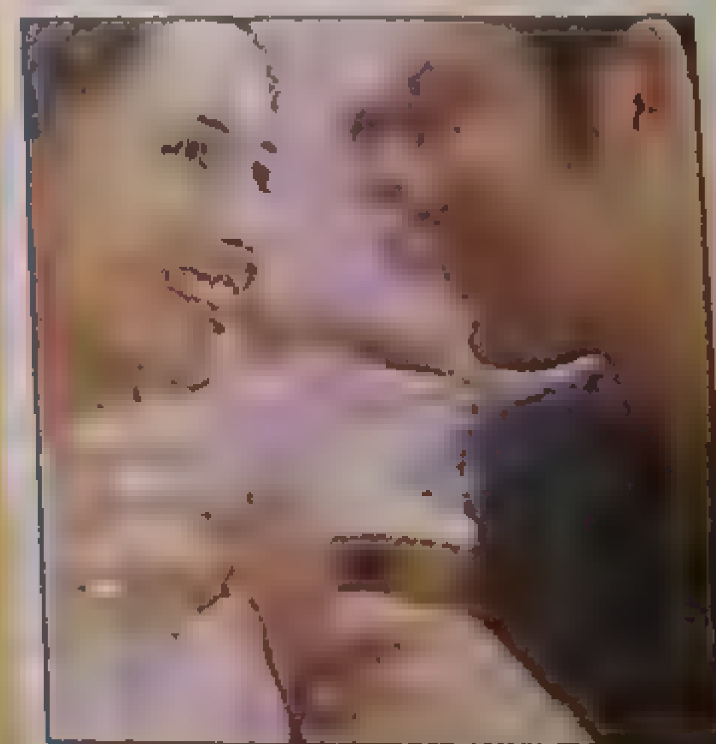
В чан или кастрюлю с небольшим количеством подсоленной воды положить осетра, поставить на медленный огонь. Минут через двадцать-тридцать бросить в чан пару целых луковиц, лавровый лист. Через пятнадцать минут добавить лимон, нарезанный ломтиками. Все варится до загустения бульона. Затем необходимо убрать луковицы, осетра нарезать на порции и выложить вместе с лимонными дольками в глубокое блюдо, сюда же вылить бульон. Поставить в холодильник на несколько часов.

любовная кулинария

ЖЕЛЕ ИЗ ГРЕЦКИХ ОРЕХОВ

25 г ядер грецких орехов, 3/4 стакана молока, 10 г сахарного песка, 4 г желатина.

Ядра грецких орехов истолочь, высыпать в кипящее молоко, поварить 5 мин. Процедить через сито, добавить сахар, довести до кипения, влить замоченный в воде и растворенный в горячем молоке желатин, размешать, вылить в форму и охладить.



«Соляночка», №19(44), сентябрь 2003 г.
Главный редактор **С.А.МАНДРУСОВ**
Телефон (8312)32-78-16(220)
Учредитель ООО «Слог»
Адрес: 603126, Нижний Новгород, ул.Родионова, 192, корп.1
Телефон (8312)32-78-14; e-mail: slog@ldnp.ru
Генеральный директор **К.Н.ЕМЕЛЬЯНОВ**

Рекламное агентство:
тел.: (8312)32-78-16(124), 34-91-15, факс 34-88-22
E-mail: reclama@gmi.ru
Служба распространения и доставки:
телефоны: (8312)75-98-68, 75-98-67, 75-97-53, 75-97-54; e-mail:sales@gmi.ru
Материалы, помеченные знаком *, размещены на правах рекламы.

Газета зарегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций 20.01.2003 г.
Регистрационное свидетельство ПИ №77-14483
Подписано в печать 26.08.2003 г. в 17.00 (по графику - в 17.00)
Тираж **213398** Заказ № **4130**
Цена договорная
Отпечатано в **ОАО «Нижегородский печатник»**, Н.Новгород, ул. Гордеевская, 7

Соляночка

«Вкусная» газета для любителей готовить

№2 (54) 2004 г.

Жюльен с ветчиной и грибами

Вам потребуются: шампиньоны - 200 г; ветчина - 200 г; лук репчатый - 1 шт.; соль - по вкусу; сыр твердых сортов - 50 г; для соуса: масло сливочное - 2 ст.л.; мука - 1 ст.л.; молоко - 1/2 стакана; сметана (или майонез) - 1-2 ст.л.; сыр твердых сортов - 50 г; соль, перец - по вкусу

Ветчину порезать тонкой соломкой. Лук, грибы очистить, мелко порезать, обжарить на растительном или сливочном масле. Уложить слоями в формы для жюльена ветчину, лук, грибы. Для соуса растопить сливочное масло, добавить муку, обжарить до кремоватого оттенка, после чего тонкой струйкой, постоянно помешивая, влить молоко. Следите, чтобы не образовалось комочком. Добавить сметану (или майонез), дайте соусу закипеть и сразу же добавьте тертый сыр.

Залить соусом жюльенницы, посыпать сыром и поставить в разогретую духовку. Запекать до появления корочки.

Сельдь с луком и горчичной заправкой

На 4 порции: филе слабосоленой сельди - 300 г, репчатый лук - 1 шт., укроп - 1 пучок, горчичная заправка - 100 г.

Репчатый лук и мелко нарезанный укроп перемешать и выложить на тарелку. Филе сельди нарезать полосками шириной 1,5-2 см и выложить на тарелку рядом с луком. Сверху полить горчичной заправкой.

Для приготовления горчичной заправки 1 яичный желток растереть с чайной ложкой готовой горчицы, 2 столовыми ложками растительного масла, 1/2 чайной ложкой уксуса.

Суперрецепт

Закуска «Рафаэлло»

В оливку бескостную положить кусочек грецкого ореха. Приготовить смесь: сыр на терке с чесноком и майонезом. Оливку обвалять в смеси, а затем обсыпать натертыми на терке крабовыми палочками.

Вид красивый, делается очень быстро, а съедается еще быстрее.

САЛАТЫ,

просто, со вкусом

САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕНЫМ ОГУРЦОМ

Картофель 4 шт., репчатый лук 1 головка или зеленый лук 70 г, морковь, соленый огурец по 1 шт., заправка для салата или сметана, или майонез 1/2 стакана.

Вареные картофель и морковь, соленый огурец нарезают тонкими ломтиками, лук шинкуют. Нарезанные овощи смешивают, заправляют салатной заправкой или сметаной, или майонезом, посыпают мелко нарезанной зеленью.



САЛАТ ИЗ РЕДЬКИ С ПАССЕРОВАННЫМ ЛУКОМ

Редька 400-500 г, репчатый лук 2 головки, растительное масло 4-5 столовых ложек, соль по вкусу.

Лук пассеруют, соединяют с нарезанной тонкими ломтиками или соломкой редькой, солят и перемешивают.

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ СО СМЕТАНОЙ И МЕДОМ

Морковь 5-6 шт., сметана 1/2 стакана, мед 2 столовые ложки, лимонная кислота по вкусу.

Морковь нарезают соломкой, заправляют сметаной, медом, разведенной водой лимонной кислотой и хорошо перемешивают.

пикантно

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ

Вареная свекла 3 шт., сыр 150 г, чеснок 3 дольки, майонез 3/4 стакана.

Вареную свеклу нарезают соломкой, добавляют мелко нарезанный чеснок и заправляют майонезом.

Салат укладывают в салатник горкой и посыпают натертым сыром.

САЛАТ ИЗ ЯБЛОК И МОРКОВИ С ГРЕЦКИМИ ОРЕХАМИ

Морковь 2 шт., яблоки 3 шт., ядра грецких орехов 1 стакан, майонез 1/2 стакана, зеленый салат.

Морковь натирают на терке с крупными отверстиями или нарезают тонкой соломкой. Очищенные яблоки нарезают соломкой или тонкими ломтиками. Подготовленные ядра орехов соединяют с морковью и яблоками, добавляют майонез, соль и перемешивают.

Готовый салат украшают ломтиками яблок и листьями салата.

САЛАТ ИЗ КОЛЬРАБИ

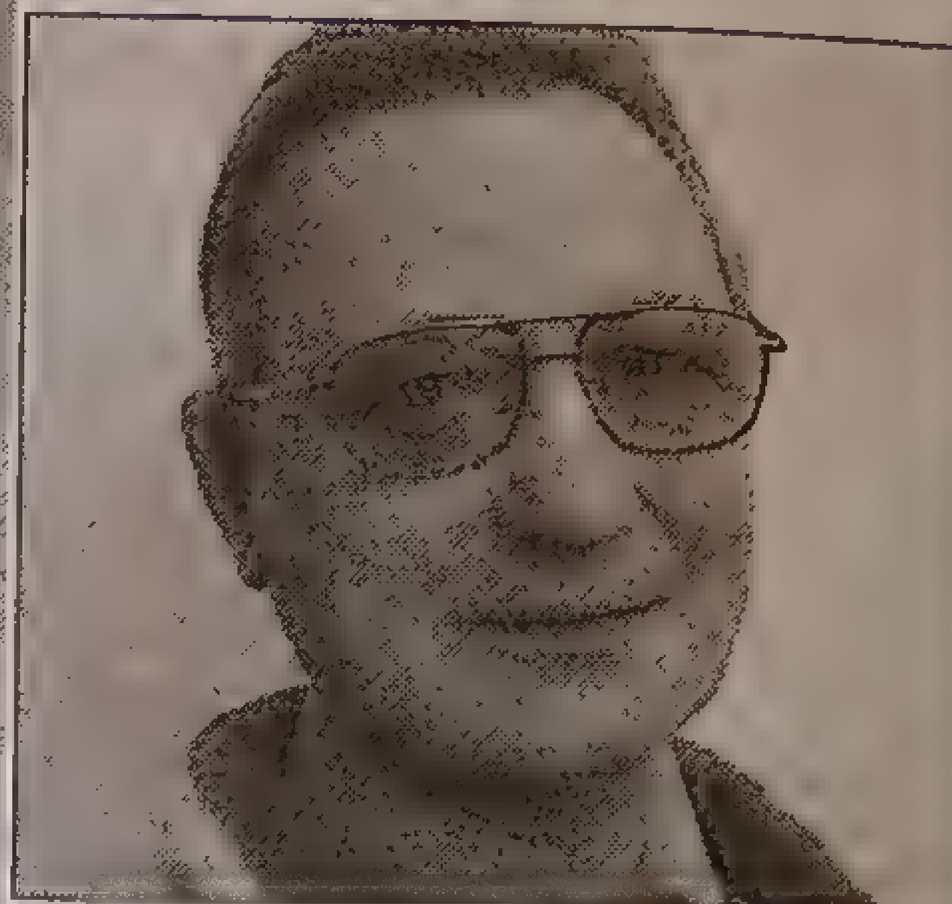
Кольраби 1 шт., сметана 3/4 стакана, майонез 2 столовые ложки, 3%-ный уксус 1 чайная ложка, соль по вкусу, зелень.

Кольраби очищают от кожицы, шинкуют тонкой соломкой или натирают на терке с крупными отверстиями, заправляют сметаной, смешанной с майонезом, уксусом, солью и хорошо перемешивают.



Перед подачей салат посыпают мелко нарезанной зеленью.

рецепты от редактора



Признаюсь честно - увлекаюсь кулинарией уже лет 15 и, кстати, не вижу ничего в этом зазорного. Если мужчина готовит, то здесь не должно быть прозы, ведь он готовит для женщины!

Рецепты, которые я вам буду предлагать, в основном не мною выдуманы, я - не профессионал. Взяты они из разных источников: из старых кулинарных книг, от знакомых и друзей, из накопленного за эти годы материала.

Буду рад, если что-то из предложенного вам пригодится.

С.МАНДРУСОВ, редактор «Соляночки».

САЛАТ «МАРШАЛЬСКИЙ»

Нам потребуется отварная свекла, яблоки, чеснок, грецкие орехи, чернослив и изюм.

Сколько чего брать? Свекла и яблоки - в равных пропорциях, остальное по вкусу.

Не забудьте все заправить майонезом и лучше - майонезом, смешанным со сметаной.

Говорят, этот салат очень любил легендарный полководец Г.К.Жуков.

САЛАТ «ПИКАНТНЫЙ»

Птицу (курицу или утку) отварить, охладить, мелко порезать, выложить на блюдо и посыпать маринованными сливами (их, кстати, можно купить в магазине).

Ошпарить кипятком лимонную цедру, нарезать мелкой соломкой. Лук нарезать тонкими кольцами, ошпарить кипятком. Все перемешать. Полить соусом. Он готовится так: растереть 2 ст. ложки черносмородинного варенья с чайной ложкой горчицы, добавить красное вино, сок лимона или апельсина, все протереть через сито.

Фото В.СЕННИКОВА.

аппетитно

САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ

2 кг капусты и 3 штуки болгарского перца нашинковать, 3-4 шт.моркови средней величины, 4 дольки чеснока - натереть. Все перемешать.

Рассол: на 1 л воды - 2 ст.ложки соли, 1/2 стакана сахарного песка, 0,5 стакана растительного масла.

Рассол вскипятить, добавить 2 ст.ложки 30-процентного уксуса (или 1 ст.ложку 70-процентного). Охладить, залить капусту, поставить гнет. Через 12 часов салат готов.

СОЛЯНОЧКА №2(54), январь 2004 г.

с миру по ложке

ЗАКУСКА МОЛДАВСКАЯ

200 г творога, 100 г брынзы, 4 зубка чеснока, соль, перец.

Чеснок мелко шинкуют и соединяют с творогом и протертой брынзой. Всю массу хорошо перемешивают, заправляют солью и черным перцем.

вкусно

СЕЛЬДЬ С ЖАРЕНЫМ ЛУКОМ

Филе сельди - 150-200 г, репчатый лук - 1-2 головки, растительное масло - 3/4 столовой ложки, томат-пюре - 1 1/2 столовой ложки, сахар - 1/2 чайной ложки, соль, черный молотый перец по вкусу, зелень.

Репчатый лук нарезают тонкими ломтиками и обжаривают до мягкости на растительном масле, затем добавляют томат-пюре и продолжают обжаривание до окрашивания масла в оранжевый цвет, после чего добавляют сахар, соль, молотый перец и охлаждают.

При подаче обжаренный с томатом лук кладут на филе сельди.



пикантно



ГРУШИ, НАЧИНЕННЫЕ ТВОРОГОМ

Груши - 1 кг, лимонный сок - 1/2 стакана, творог - 250 г, зеленый салат - 8-10 шт.

Груши разрезают пополам, удаляют сердцевину и сбрызгивают лимонным соком.

Для соуса растительное масло растирают с горчицей и уксусом, добавляют кетчуп, перец, соль, измельченные сваренные вкрутую яйца и мелко нарезанную зелень петрушки, все тщательно размешивают.

Подготовленные груши заполняют творогом, выкладывают на блюдо, украшенное листьями зеленого салата, и поливают соусом.

КАРТОФЕЛЬНАЯ ПАСТА С МАСЛИНАМИ

Картофель - 500 г, маслины - 200 г, растительное масло, лимон, лук репчатый - 1 шт.

Сваренный накануне картофель в мундире очистить и натереть на терке. Мелко нарубленные маслины смешать с картофелем, добавить растительное масло и лимонный сок, а затем мелко нарубленный лук.

полезно

СЫР ИЗ МОРКОВИ

1 кг моркови почистите, натрите, добавьте воды, чтобы не пригорела, поставьте кастрюлю на слабый огонь. Когда морковь станет мягкой, добавьте натертый лимон (без кожицы), варите до полной готовности. Положите в тушеную морковь столовую ложку пряностей: тмин, семена укропа, кориандра, аниса. Теплую массу сформируйте в виде кирпичика, заверните в марлю, поставьте под гнет. Снимите его, когда масса чуть подсохнет. Обваляйте в семенах. Такой сыр, обогащенный семенами целебных растений, способствует выведению шлаков из организма. Подают его на стол как приправу и в виде бутербродов.

сытно

КУРИНЫЙ САЛАТ

250 г вареного куриного мяса, 2 яблока, корень сельдерея средней величины, 3 столовые ложки миндаля, 1 столовая ложка сливок, 1 столовая ложка майонеза, сахар, соль и специи по вкусу.

Сельдерей, яблоки очистить, нарезать тонкой соломкой. Мелко порезать мясо отварной курицы. Миндаль очистить и измельчить. Продукты соединить, посолить, добавить сахар и молотый черный перец. Затем разложить в салатники, залить, не перемешивая, смесью майонеза и сливок, украсить миндалем, дольками яблок, зеленью.

оригинально

ВЫПУСКНЫЕ ЯЙЦА

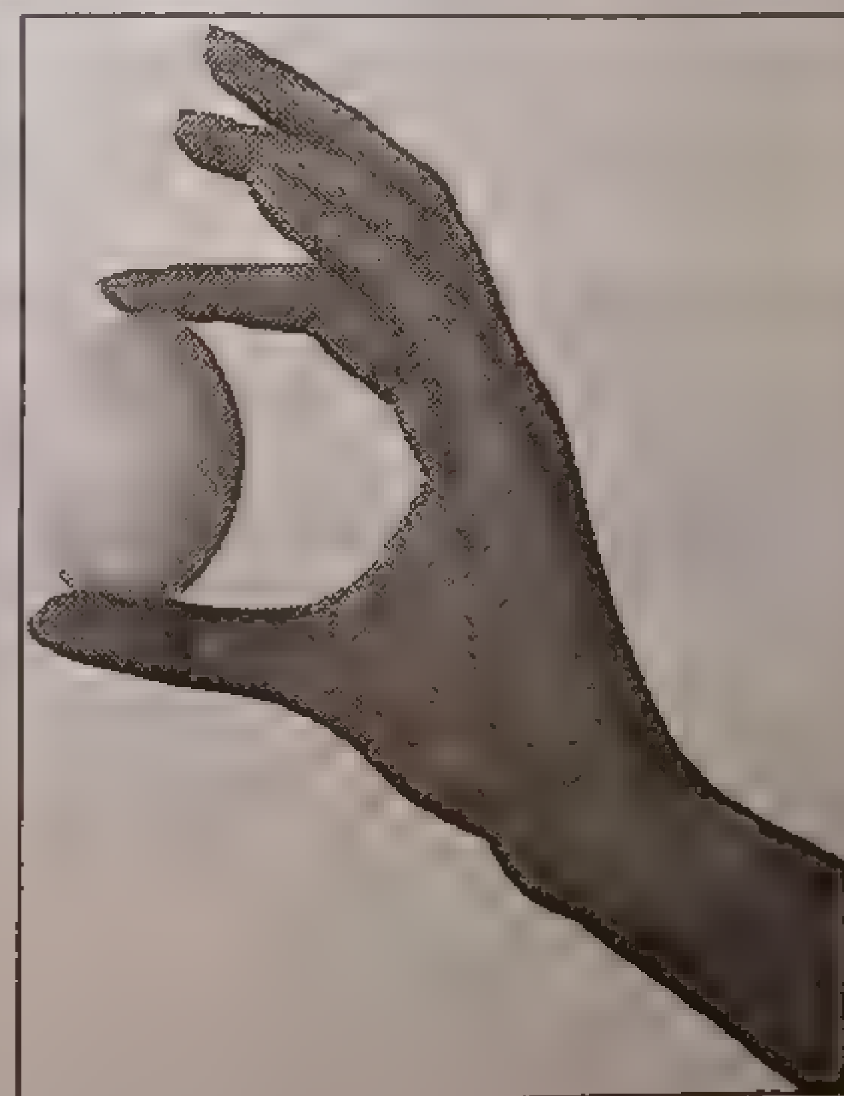
Для 1 порции - 2 яйца, 1 стакан бульона из костей (или обезжиренного бульона, или подсоленной воды), 2 ст. ложки винного уксуса, 2 дольки чеснока, 30 г сливочного масла, 1 ст. ложка муки, соль, молотый сладкий красный перец, укроп, 1/2 ч. ложки горчицы, щепотка сахара.

Бульон довести до кипения, влить уксус и посолить. В кипящий бульон выпустить яйца (по одному) и варить до тех пор, пока не побелеет белок. Затем выложить шумовкой на подогретое и смазанное маслом блюдо. Из половины количества сливочного масла и муки сформировать шарик и опустить в кипящий бульон. Полученный соус прокипятить, снять с огня и добавить по вкусу соли, красного перца, горчицы, чеснока и укропа. Остальное количество масла разогреть (но не жарить), окрасить небольшим количеством красного перца (или томатом-пюре) и вылить на яйца.

Соус подать отдельно в соуснике или налить сбоку на блюдо.

Разновидность. Вместо соуса к яйцам можно подать взбитое кислое молоко, заправленное по вкусу чесноком, укропом, солью и растительным маслом (яйца по-панагюрски); тертый сыр; разбавленный майонез - по выбору (рыбный, грибной, с мозгами, с томатом-пюре и пр.); сок жареного мяса (обжаренных костей), томатный или другой соус по выбору.

Яйца можно легче сварить, если в кипящий бульон погрузить дырчатую



разливательную ложку, в которую выпустить яйца (по одному), отбивая их низко над кастрюлькой.

Выпускные яйца подают как закуску или промежуточное блюдо с подсушенным хлебом и салатом по выбору.

БУЛЬОН ИЗ УТКИ

1 тушка утки (небольшая, нежирная), 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 луковица, 1 сушеный гриб, 1 зубок чеснока, 2-3 горошины перца, 1 лавровый лист, 2 л воды, кусочек сельдерея, зелень петрушки и укропа.

В кипящую подсоленную воду положите очищенные овощи. Разрежьте неочищенную луковицу пополам и вместе с шелухой слегка испеките, положите вместе со специями в бульон. Варите под крышкой в течение 15-20 мин. Затрем положите в овощной отвар вымытую и очищенную утку. Варите до готовности. Утку выньте, а бульону дайте отстояться на краю плиты. Перед подачей на стол снимите жир, налейте бульон в глубокие тарелки или чашки, посыпьте нарезанной зеленью. Приготовьте к бульону гренки.

СУП С ЛАПШОЙ И КУРИЦЕЙ

700 г курицы, 200 г моркови, 50 г петрушки, 100 г репчатого лука, 100 г лука-порея, 50 г жира, зелень.

Для лапши: 350 г муки, 1/4 яйца, 70 г воды, соль.

Коренья и лук нарезать соломкой и спассеровать с жиром, снятым с бульона, или со сливочным маслом. Приготовить домашнюю лапшу, подсушить ее и отсеять через сито.

В кипящий мясной бульон положить коренья, а после того как бульон снова закипит, - лапшу. Для сохранения прозрачности супа лапшу сначала опустить на одну минуту в горячую воду, откинуть на сито и, когда вода стечет, переложить в бульон и варить 15-20 мин.

Подавать с куском курицы и зеленью.

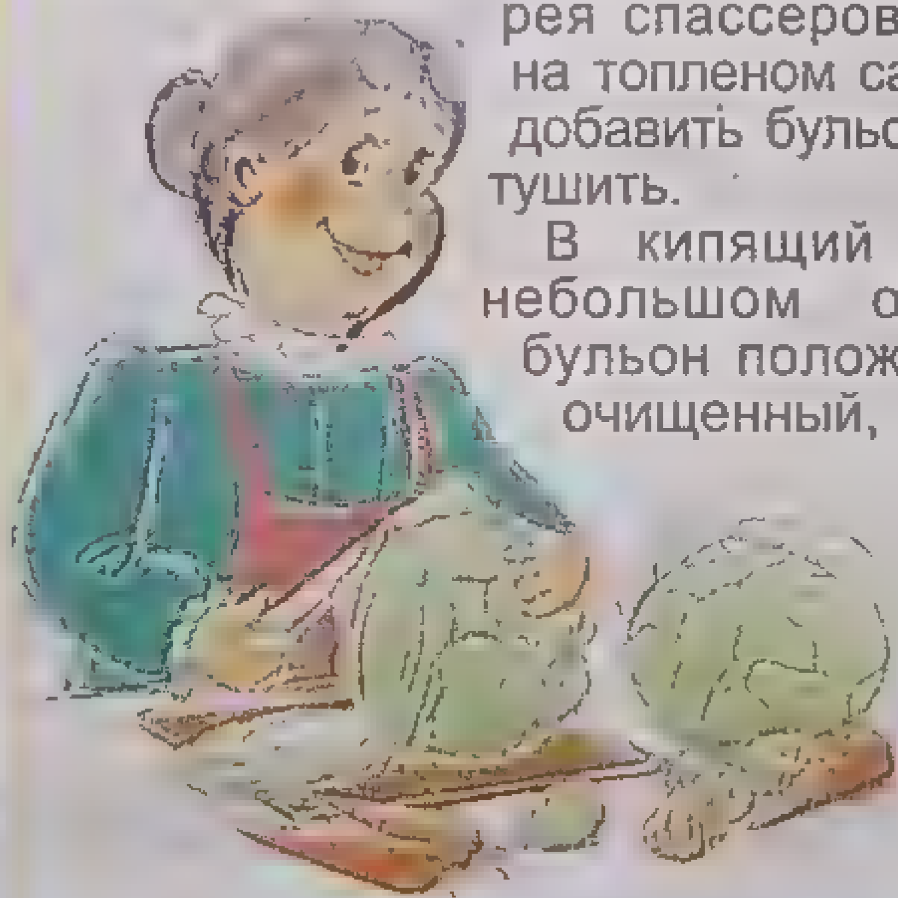
с пылу, с жару

БОРЩ УКРАИНСКИЙ С ПАМПУШКАМИ

Бульон мясной - 1,5 л, топленое свиное сало - 2 ст. ложки, шпик - 40 г, свекла - 1 шт., капуста - 400 г, картофель - 300-400 г, лук репчатый - 80 г, морковь - 80 г, корень петрушки - 1 шт., сельдерей - 1/2 корня, помидоры - 1-2 шт. или томат-паста - 1 ст. ложка, мука пшеничная - 1 ст. ложка, уксус 25%-процентный - 2 ч. ложки, чеснок - 2-3 дольки, сахар - 1-1,5 ч. ложки, соль, черный молотый перец, зелень петрушки и укропа, сметана.

Для пампушек: мука - 360 г, молоко - 3/4 стакана, сахар - 1 ст. ложка, дрожжи - 10 г, масло растительное - 2 ст. ложки, чеснок - 3 дольки, квас - 80 мл.

Свеклу, очищенную и нарезанную соломкой или натертую в сыром виде на крупной терке, тушить в небольшой кастрюльке в одном стакане бульона, добавив уксус и сахар. После того как свекла будет почти готова, добавить к ней часть шпика, нарезанного кусочками, томат-пасту (или помидоры, нарезанные кусочками) и тушить до готовности. Остальные овощи очистить, промыть и нарезать кубиками или соломкой. Лук, морковь, корни петрушки и сельдерея спассеровать на топленом сале, добавить бульон и тушить.



В кипящий на небольшом огне бульон положить очищенный, вымытый и нарезанный картофель, добавить нарезанную лапшой капусту, проварить их 7-10 минут, положить тушеные овощи, поджаренную до золотистого цвета и разведенную холодным бульоном муку и варить еще 5 минут. В конце варки борщ нужно попробовать на вкус, подсолить по вкусу, поперчить, добавить лавровый лист. Готовый борщ заправить растертым с солью и частью шпика чесноком и дать ему настояться 15-20 минут.



Фото А.ЧУПРАКОВА. «ГМ».

Для приготовления пампушек в теплом молоке развести дрожжи, соль, сахар, добавить растительное масло и муку, замесить тесто и оставить для брожения. Готовое тесто разделить на куски по 25 г, скатать из них шарики, положить на противень, смазанный маслом, дать подойти и выпекать при температуре 180-200°С.

Чеснок растереть с солью и растительным маслом, развести квасом, хорошо размешать и полить пампушки полученным соусом.

При подаче на стол борщ посыпать рубленой зеленью и положить в тарелки сметану. На отдельной тарелочке подать пампушки. В борщ можно добавить также сладкий болгарский перец (50 г), закладывая его вместе с пассерованными и тушеными овощами.

с миру по ложке

СУП ОВОЩНОЙ С ШАМПИНЬОНАМИ ПО-МОЛДАВСКИ

На 50 г шампиньонов - 100 г отварной курицы, 50 г свежей капусты, 200 г картофеля, по 25 г моркови и репчатого лука, 100 г кваса. Сметана, соль, специи, зелень по вкусу.

Картофель нарезать кубиками, капусту шинкуют, морковь и лук пассеруют. Шампиньоны нарезают соломкой. В готовый куриный бульон последовательно закладывают картофель, капусту, пассерованные овощи, грибы и варят до готовности. В конце варки добавляют прокипяченный квас. При подаче в тарелки кладут кусочки курицы, сметаны, ломтик лимона, специи, посыпают мелко рубленной зеленью.

наваристо

МАЛЕНЬКИЕ ХИТРОСТИ

●**Чтобы картофель в кожуре меньше разваривался, в воду добавляют огуречный или капустный рассол или немного уксуса.**

●*При варке яиц в сильно кипящей воде белок становится более плотным, а желток жидким; на медленном огне желток получается более твердым, а белок жидким.*

●**Чеснок и лук к салатам надо нарезать непосредственно перед употреблением, иначе их бактерицидные полезные вещества улетучатся.**

●*Молоко при кипячении не сбежит, если использовать специальное приспособление «сторож» - эмалированный или фарфоровый кружок с приподнятым носиком.*

просто, со вкусом

ЩИ ИЗ РЫБЫ

500 г рыбы, 1,5 л воды, 1 лавровый лист, 2 зерна душистого перца, 25 или 30 г сухих белых грибов, 1 головка репчатого лука, по 1/2 моркови, корня петрушки и сельдерея, 80 г растительного масла, 1 ст.ложка пшеничной муки, 200 г квашеной капусты, 1 ст.ложка томата-пюре, 2-3 ложки готового грибного соуса; соль по вкусу.

Рыбу разделать на филе. Из голов, костей и плавников сварить бульон. Лук, морковь и корни петрушки и сельдерея нашинковать соломкой и пассеровать в масле в закрытой посуде, добавив несколько позже муку. Готовую пассеровку развести рыбным бульоном. Рыбное филе порезать на мелкие кусочки, посолить, запанировать мукой и обжарить на растительном масле. В процеженный бульон положить квашеную капусту, лавровый лист, грибы, перец, а также соль по вкусу и варить. Через некоторое время положить обжаренную рыбу, томат-пюре и варить еще 6-10 минут (до готовности рыбы). Отдельно подать рубленую зелень.


Фото А.ЧУПРАКОВА

ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ (С КРУПОЙ)

На 4-5 порций: крупа (овсяные хлопья «Геркулес», пшено, перловая, овсяная или рисовая) - 2 столовые ложки, томат-пюре - 4 столовые ложки, квашеная капуста - 400 г, картофель - 3 шт., морковь, корень петрушки - по 1 шт., репчатый лук - 2 головки, чеснок - 2 дольки, жир - 40 г, бульон или вода - 1,5 л, специи, соль но вкусу.

Квашеную капусту рубят и тушат. Крупу (рисовую, перловую, пшено) перебирают и промывают (перловую варят до полуготовности). Коренья и лук нарезают мелкими кубиками и пассеруют, в конце пассерования добавляют томат-пюре. В кипящий бульон засыпают подготовленную крупу, доводят до кипения, кладут тушеную капусту и варят 15-20 мин. Затем вводят пассерованные овощи, в конце варки добавляют соль, специи и варят до готовности. В готовые щи кладут растертый с солью чеснок и настаивают. Подают щи со сметаной и зеленью.

ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ГРИБАМИ

100 г сушеных грибов, 1 кг квашеной капусты, по 2 моркови, луковицы, 2 ст.л. муки, по 4 ст.л. масла и томата-пюре, лавровый лист, перец горошком.

Сварить грибной бульон. Отваренные грибы вынуть из бульона и мелко нарезать. Квашеную капусту отжать (а если она очень кислая, еще и промыть холодной водой), положить в суповую кастрюлю, добавить полтора стакана грибного бульона, немного масла, затем накрыть кастрюлю крышкой и тушить, помешивая, около 1 часа.

Нашинкованные коренья поджарить в масле с томатом-пюре, смешать с грибами, выложить в кастрюлю с капустой, залить бульоном и варить до готовности.

Приготовление мучной заправки. Пшеничную муку насыпать на сковороду слоем не более 3-5 мм и поджарить на слабом огне при помешивании до светло-желтого цвета. Поджаренную муку просеять, развести не очень горячим бульоном, довести до кипения и варить на слабом огне 5-10 минут. Мучную заправку процедить сквозь сито или марлю и добавить вместе с перцем и лавровым листом за 10 минут до окончания варки. Подать на стол со сметаной и рубленой зеленью.

Маленькие хитрости

●Овощной суп получается более вкусным и ароматным, если овощи, например, морковь и лук, слегка поджарить на сливочном масле или на жире, снятом с бульона.

●Чистить и нарезать овощи нужно непосредственно перед варкой, а варить их обязательно под крышкой и при слабом кипении.

СУП МОЛОЧНЫЙ С КАРТОФЕЛЬНЫМИ КЛЕЦКАМИ

На 4-5 порций: молоко - 1,2 л, вода - 2/5 л, картофель для отваривания - 2 шт., картофель для протирания - 3 шт., сливочное масло - 40 г, соль по вкусу.

Часть очищенного сырого картофеля отваривают, затем его подсушивают и горячим протирают через сито. Оставшийся сырой картофель натирают на терке, отжимают и соединяют с протертым, тщательно перемешивая. В полученную массу добавляют масло (10 г) и соль по вкусу.

Из полученной массы разделывают клецки в форме шариков по 8-10 г и погружают в кипящую подсоленную воду. Варят клецки в течение 5-10 мин., затем добавляют горячее молоко, доводят до кипения и солят.

СУП С РИСОМ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ

1 л крепкого мясного бульона, 2 ст.ложки риса, 250 г зеленого горошка, 100 г варено-копченой колбасы или копченых сосисок, рубленая пряная зелень, соль, перец.

Засыпаем в горячий бульон рис и варим его почти до готовности. Затем кладем зеленый горошек (можно мороженый, консервированный, да хоть и свежий). Если горошек кладем консервированный, то сразу же добавляем нарезанную кружками колбасу (или сосиски), а если сырой, то даем ему свариться. После того как суп снова закипит, снимаем с огня. Сразу же разливаем по тарелкам и подаем к столу, не забыв бросить в тарелку щепотку рубленой зелени.

ароматно

СУП РИСОВЫЙ ИЗ БАРАНИНЫ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ

На 600 г баранины - 150 г риса, 2 яйца, по 1/2 шт. моркови и петрушки, 1 головка лука, 1/2 ст. ложки масла, 2-3 ст. ложки молока.

Отделить от куска баранины кости и сварить из них бульон с кореньями и мелко нашинкованным и слегка обжаренным луком. Мякоть пропустить через мясорубку, заправить фарш вареным рисом, рубленой зеленью, сырым яйцом, солью и перцем.

Приготовить из фарша некрупные шарики. В кипящий бульон опустить перебранный и промытый рис, довести его до полуготовности, после чего добавить фрикадельки. Перед подачей на стол заправить горячий суп смесью молока и яйца. Для этого желток хорошо растереть, подливая понемногу молоко, влить в суп, все время помешивая, и довести его только до начала кипения, но не кипятить (иначе желтки могут свернуться и образовать хлопья).



ЗИМНИЙ МЯСОЕД

ГОВЯДИНА В ГОРШОЧКАХ

700 г говядины, 2 луковицы, 8 яиц, 0,5 стакана молока, 50 г сливочного масла или маргарина, соль по вкусу.

Мясо нарезать брусочками, посолить, обжарить с луком до готовности. Яйца взбить с молоком, посолить. Обжаренное мясо разложить в горшочки, залить омлетной смесью и запечь в духовке.

СВИНИНА В ТЕСТЕ

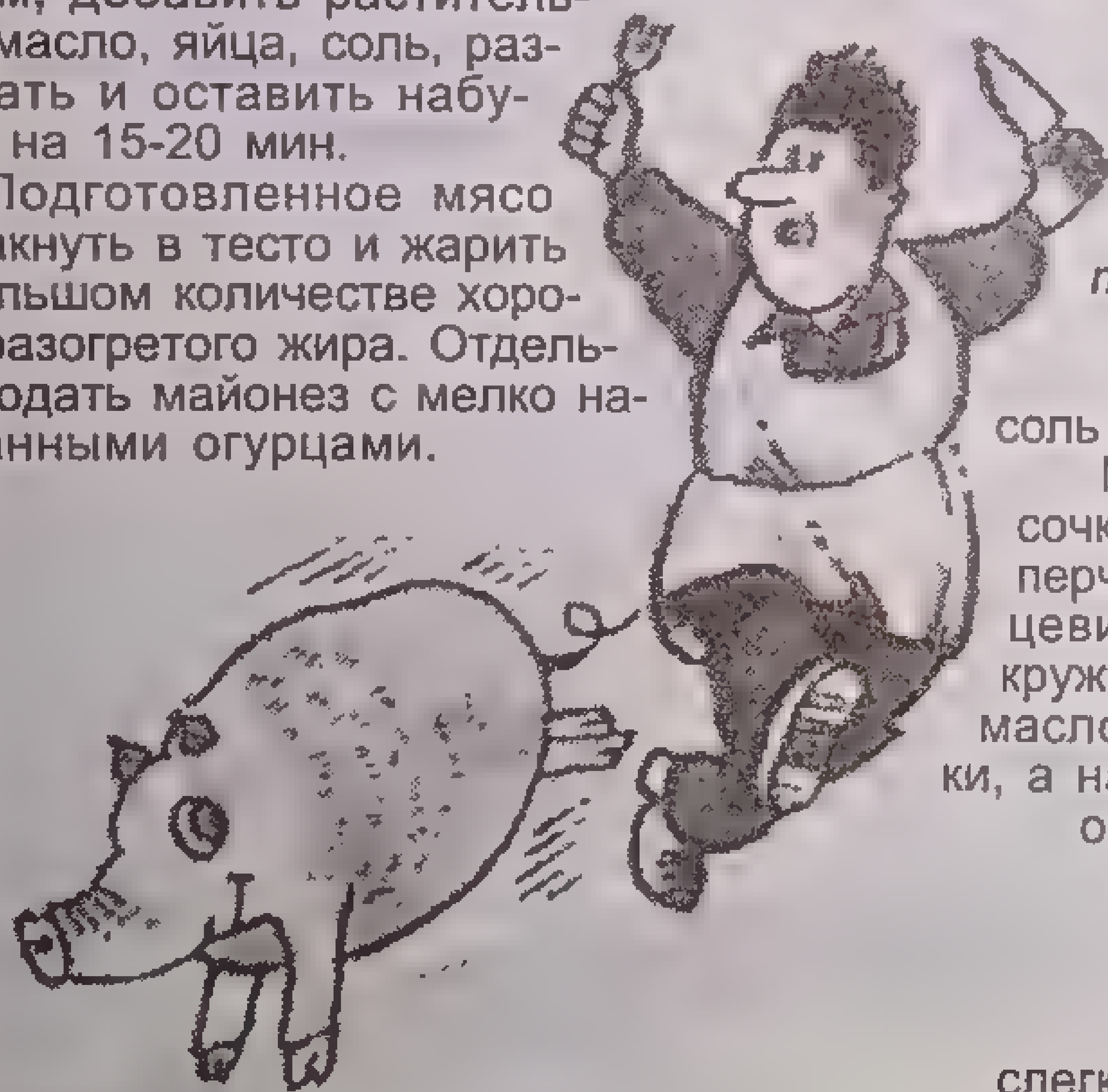
Для приготовления блюда потребуется: 700 граммов свинины, 1 луковица, 1 грамм лимонной кислоты, 80 граммов жира для жарения, зелень петрушки по вкусу.

Для теста: 1 стакан муки, 2/3 стакана молока, 4 яйца, 1 столовая ложка растительного масла, соль по вкусу.

Свинину нарезать кусочками, слегка отбить, добавить мелко нашинкованный лук, зелень петрушки, полить лимонной кислотой, разведенной в воде, или лимонным соком и мариновать 2-2,5 часа.

Тесто: развести муку теплым молоком, добавить растительное масло, яйца, соль, размешать и оставить набухать на 15-20 мин.

Подготовленное мясо обмакнуть в тесто и жарить в большом количестве хорошо разогретого жира. Отдельно подать майонез с мелко нарезанными огурцами.





МЯСО ПО-КАПИТАНСКИ

600 г говядины без костей, 3 луковицы, 8-10 картофелин, 1 банка майонеза, 40 г сыра, соль и перец по вкусу.

Говядину нарезать ломтями, отбить, посолить, поперчить и обжарить. Очищенный картофель нарезать кружочками, лук - полукольцами, посолить и тоже обжарить. Разложить все в горшочки или глубокую сковороду, залить майонезом, посыпать тертым сыром и запечь в духовке.

МЯСО В ЯБЛОКАХ

500 г мяса без костей, 2 яблока, 1-2 ст. ложки сливочного масла, соль и перец по вкусу.

Для соуса: 1 ст. ложка муки, 100 г молока, соль по вкусу.

Мясо нарезать тонкими кусочками, отбить, посолить и поперчить. У яблок удалить сердцевину и нарезать их тонкими кружочками. Сковороду смазать маслом, на дно положить яблоки, а на них - мясо вперемешку с оставшимися яблоками, залить соусом, сбрызнуть маслом и запечь в духовке.

Соус. Муку обжарить до слегка кремового цвета и развести теплым молоком, чтобы не было комочков, добавить соль.

МОЗГИ, ТУШЕННЫЕ В СМЕТАНЕ

Для приготовления вам потребуются: мозги (телячьи, бараньи) - 600г; мука - 1 ст. л.; масло сливочное - 2 ст. л.; уксус - 1-2 ст. л.; лавровый лист - 2-3 шт.; перец - 5-6 горошин; молотый черный перец, соль - по вкусу; лук репчатый - 1 шт.; сметана - 250-300 мл.

Мозги залить холодной водой с добавлением небольшого количества уксуса. Через 1,5-2 часа осторожно снять с них пленку, лучше всего не вынимая из воды. Затем сложить в сотейник, добавить специи, соль и уксус, влить воду так, чтобы она только покрыла мозги, быстро довести до кипения, после чего закрыть посуду крышкой, уменьшить нагрев и варить мозги до готовности приблизительно 20-30 минут. Отварные мозги оставить остывать в бульоне, затем переложить на дуршлаг и дать воде полностью стечь.

Мозги порезать на небольшие ломтики, посыпать солью, молотым черным перцем, обвалять в муке со всех сторон и обжарить в сливочном масле на разогретой сковороде. Лук тонко порезать, спассеровать до золотистого цвета на масле и добавить в сковороду с мозгами. Туда же влить сметану и запечь в духовке.

На гарнир подойдут свежие и отварные овощи

КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ

200 г говядины, 200 г свинины, 200 г баранины, 1-2 луковицы, 0,5 головки чеснока, 2 яйца, 150-200 г хлеба, 2/3 стакана молока, 3 ст.ложки муки, соль по вкусу.

Говядину, свинину, баранину нарезать кусочками и порубить вместе с луком и чесноком. Можно промолоть на мясорубке, но вкус будет другой. Добавить яйца, замоченный в молоке белый черствый хлеб без корок, посолить и хорошо перемешать. Сделать котлеты, обвалять в муке и жарить с двух сторон до готовности.

Подавать с картофельным пюре, кашами, овощами.

С МИРУ ПО ЛОЖКЕ

ФАРШИРОВАННАЯ КАПУСТА ПО-ЛИТОВСКИ

На 1 кочан капусты: 500 г говядины, 50 г лука, 80 г жира, соль, перец, сметана, укроп, петрушка.

Кочан капусты очистить от верхних листьев, промыть, разрезать на 4 части, опустить в кипящую несоленую воду на 30 минут, откинуть на дуршлаг, дать остыть, осторожно отжать руками. Говядину пропустить через мясорубку или мелко нарубить, посолить, поперчить, добавить мелко нарубленный лук, жир, все тщательно перемешать и полученной массой нафаршировать каждый кусочек капусты между листьями, собрать наполненные четвертинки в целый кочан, перевязать их ниткой, опустить в кастрюлю, залить водой или бульоном и довести до готовности на среднем огне. Подавать готовое блюдо со сметаной, посыпав зеленью укропа или петрушки.

МАНТЫ С БАРАНИНОЙ

*На порцию из шести штук:
250 г жирной баранины, 75 г пшеничной муки, 70 г репчатого лука, 25 г уксуса, чеснок, соль.*

Из муки и воды с добавлением соли замешивают очень крутое тесто. Кусочки теста раскатывают в тонкие кружочки. Жирную баранину мелко рубят или пропускают через мясорубку с крупной решеткой. Затем добавляют мелкорубленый репчатый лук, холодную воду, соль, молотый перец, все перемешивают. Приготовленный фарш кладут на середину кружочка теста, которое заворачивают с двух сторон и защипывают. Подготовленные манты укладывают на смазанные решетки мантышниц. Затем варят на пару. Готовые манты поливают бульоном с уксусом, жиром и перцем или сметаной.

рыбка, где твоя улыбка



ТУШЕНАЯ РЫБА

1 кг рыбы, 1,5 стакана рыбного бульона или воды, 3-4 моркови, 2 луковицы, 2-3 помидора или 2-3 ст.ложки томата-пасты, 1,5 ст.ложки 3 %-ного уксуса, 1 ст.ложка сахара, 4 ст.ложки растительного масла, специи, пряности и соль по вкусу.

Для тушения можно использовать любую рыбу, но целесообразнее с сухой и жесткой мякотью, например минтай или соленую рыбу. Кроме того, хорошо тушить рыбную мелочь, у которой при длительном тушении размягчаются кости. Тушить можно сырую и обжаренную рыбу. Тушеная обжаренная рыба получается еще вкуснее. Особый вкус и аромат придают рыбе специи и пряности (лавровый лист, черный перец горошком, гвоздика, корица), которые добавляют за 10-15 мин. до окончания тушения. Подают тушеную рыбу вместе с овощами, с которыми она тушилась.

Рыбу очистить от чешуи, выпотрошить, промыть, крупную разрезать на куски. Подготовленную рыбу положить в посуду, чередуя со слоями нашинкованных овощей, залить бульоном или водой, добавить сахар, соль, уксус, растительное масло, плотно закрыть крышкой и тушить до готовности примерно 60 мин.

Перед окончанием тушения добавить пряности и специи.

грибная кухня

БАКЛАЖАНЫ С ГРИБАМИ

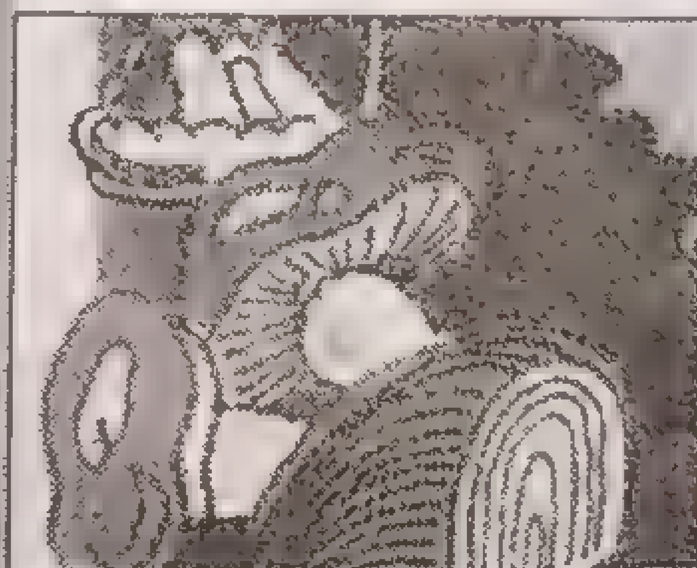
3-4 баклажана, 500 г свежих грибов, 3 луковицы, 80 г топленого или сливочного масла, 1 стакан сметаны, 2 ст.ложки муки, соль по вкусу.

Баклажаны вымыть, нарезать кусочками, посолить и положить под груз, чтобы вышел сок с горечью. Затем обвалять в небольшом количестве муки, обжарить в масле и добавить нарезанный кружочками лук. Грибы вымыть, крупно нарезать и обжарить вместе с баклажанами и луком, посолить. Все это залить сметаной, смешанной с 1 ст.ложкой муки, накрыть крышкой и запечь в духовке до готовности.

ГРИБЫ В ТЕСТЕ

500 г свежих грибов, 1 яйцо, 0,5 стакана муки, 0,5 стакана молока, 1/3 стакана растительного масла, соль по вкусу.

Некрупные свежие грибы очистить, промыть, отварить в подсоленной воде в течение 10-15 мин., откинуть на дуршлаг и обсушить. В миску положить муку, вбить яйцо, посолить, влить молоко и тщательно вымешать до получения однородной массы. Грибы обмакнуть в тесто и обжарить на горячем растительном масле. Можно использовать предварительно вымоченные и отваренные соленые или сушеные грибы. Подавать в горячем виде.



просто, со вкусом

ГОЛУБЦЫ ПО-МОНАСТЫРСКИ

1 небольшой кочан капусты, 0,5 стакана риса, 1 1/3 стакана молока или воды, 2 луковицы, 2 сваренных вкрутую яйца, 50 г сливочного масла, 1 стакан сметаны, мука и соль по вкусу.

Сварить рисовую кашу. Лук мелко нарезать и обжарить. Яйца мелко порубить, смешать с кашей и луком. Кочан капусты разделить на листья, положить в кастрюлю, залить горячим молоком или кипятком и дать постоять 15-20 мин, после чего откинуть на дуршлаг и дать стечь воде. Утолщенные черешки слегка отбить тяпкой. На середину каждого листа положить фарш, завернуть в виде кирпичика, обвалять в муке, обжарить с двух сторон, затем уложить на сковороду, полить сметаной и запечь в духовке.

«ОКАЗИЯ»

1 кг картофеля, 6 яиц, 150 г сливочного масла, 150 г сметаны, зелень и соль по вкусу.

Сырой очищенный картофель натереть на терке, промыть холодной водой от крахмала и отжать. В картофельную массу положить масло, сметану, яйца, соль и хорошо взбить. Затем выложить на смазанную маслом сковороду и запечь в духовке. Подавать с зеленью и сливочным маслом.

ОМЛЕТ С ТВОРОГОМ

4 яйца, 250 г творога, 50 г сливочного масла, соль по вкусу.

Творог протереть, подсолить и тщательно вымешать с яйцами до получения однородной массы. Затем выложить на разогретую с маслом сковороду, накрыть крышкой и жарить до готовности. Подавать со сливочным маслом.

ЯИЧНИЦА С ЧЕРНЫМ ХЛЕБОМ И СЫРОМ

4 яйца, 100 г черного хлеба, 50 г сыра, 2 ст. ложки растительного или сливочного масла, соль и зелень по вкусу.

Хлеб без корок нарезать мелкими брусочками или кубиками, подсолить и обжарить на хорошо разогретой с маслом сковороде. Затем выпустить яйца, посыпать тертым сыром и запечь в горячей духовке в течение 4 мин.

ЯИЧНИЦА С ЛУКОМ И СВИНЫМ САЛОМ

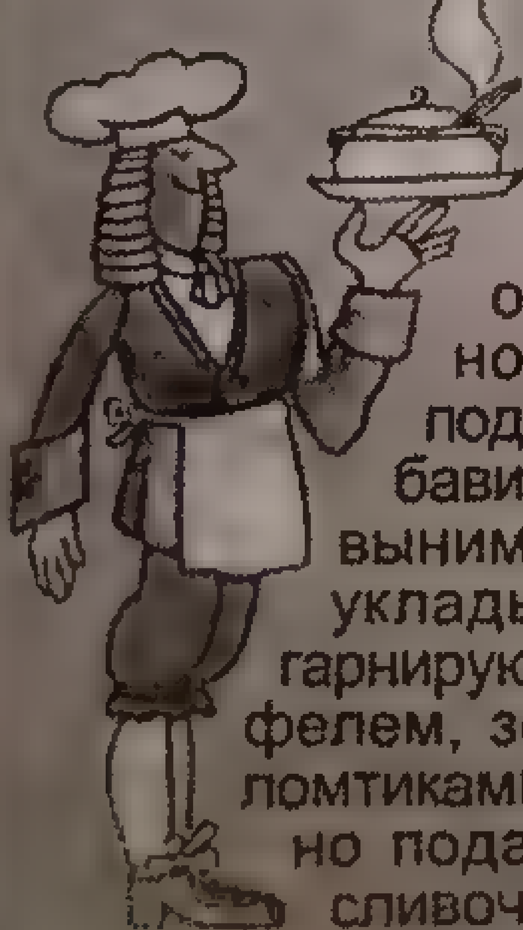
4 яйца, 1 луковица, 50 г свиного сала, соль и зелень по вкусу.

Свиное сало нарезать тонкими ломтиками или кубиками и обжарить с мелко нашинкованным луком. Сверху выпустить яйца, подсолить и жарить как натуральную глазунью.

с миру по ложке

ТРЕСКА ПО-АНГЛИЙСКИ

На одну порцию: 200 г свежей трески, 5 г уксуса, 10 г лимона, 150 г отварного картофеля, 20 г сливочного масла, зелень петрушки, соль.



Подготовленную рыбу нарезают на порционные куски и отваривают в рыбном бульоне или подсоленной воде, добавив уксус. Затем рыбу вынимают, обсушивают, укладывают на блюдо, гарнируют отварным картофелем, зеленью петрушки, ломтиками лимона. Отдельно подают растопленное сливочное масло.

ГРИБЫ С ВИНОМ В СМЕТАНЕ ПО-ИТАЛЬЯНСКИ

На одну порцию: 150 г свежих грибов, 20 г масла сливочного, 10 г белого сухого вина, 80 г сметаны, 70 г сыра, перец черный и красный, соль.

Сливочное масло растапливают на сковороде и обжаривают в нем грибы в течение 5 мин. Затем добавляют вино и держат на сильном огне еще 2 мин. После этого сковороду ставят на слабый огонь, кладут соль, черный и красный молотый перец, перемешивают и добавляют сметану и тертый сыр. Тщательно размешивают, пока смесь не загустеет. Подают на подсушенном хлебе, смазанном сливочным маслом.

вкусно

ТОРТ-ТРАНСФОРМЕР

Есть универсальный рецепт торта-трансформера. Пусть сначала он предстанет перед вами в виде красавицы по имени Юлия.

2 стакана муки, 1 чайная ложка соды, 1 стакан песку - все перемешать без жидкости, чтобы не было комков. Сюда нужно добавить 200-граммовую баночку сметаны или стакан кефира, два яйца, две столовые ложки сгущенки или столько же смеси «Малютка». Все как следует размешать ложкой, а еще лучше миксером. Получится жидкая масса, как сметана. Разделить тесто на две части. Печь в духовке по очереди или одновременно в сковородах, смазанных маслом. Выпекают на среднем огне минут 30-40.

Бисквиты нужно пропитать (побрызгать) соком или ликером. Между ними - слой повидла, варенья или крема. Верхушку можно украсить чем угодно, например, на масляный крем посыпать толченые орехи, шоколад или положить красивой формы конфеты.

А теперь, кулинары, внимание: если уже на первом этапе приготовления «Юлии» в сухую смесь вы положите столовую ложку порошка какао, у вас получится торт «Прага». Это еще не все. Положите между шоколадными бисквитами белый слой крема - и перед вами торт «Улыбка негра». Но и на этом ваши возможности не исчерпаны. Если сделаете шоколадной только одну часть теста, а другая останется белой - ваш стол украсит торт «День и ночь».





ТОРТ «СТЕПКА-РАСТРЕПКА»

400 г маргарина из холодильника нарубите с 3,5 стакана муки, добавьте стакан холодной воды. Разделите тесто на 6 частей и положите на 2 часа в холодильник. Раскатайте и испеките коржи. Охладите и все коржи, кроме одного, смажьте кремом. Его готовят так: 200 г масла нужно растереть добела с 0,5 банки сгущенного молока. Шестой корж кремом не смазывайте.

«ЗОРЬКА»

Протрите через сито разные ягоды (стакан): малину, клубнику, землянику, красную смородину, вишню (без косточек). Получившуюся ягодную массу смешайте с сахарным песком (стакан). Разделите смесь на две части. В одну добавьте ложку муки, в другую - 2-3 ложки крахмала. И то, и другое как следует размешайте. Затем соедините и добавьте взбитые в пену белки 6 яиц. Хорошенько все взбейте и выложите в смазанную маслом форму. Поставьте ее на 25-30 минут в не слишком горячую духовку. Зарумянится «Зорька» - значит, готова. Сверху ее можно украсить.

© «Очень вкусная пятница».

ТОРТ «НАПОЛЕОН»

Вам потребуются для теста: мука - 4 стакана; масло сливочное - 300г; яйцо - 1шт.; сода - 1/2 ч.л.; уксусная эссенция - 1 ч.л.; соль - 1 щепотка; для крема: яйцо - 3 шт.; сахар - 1,5 стакана; крахмал - 2.ст.л.; сливки (20%) - 250г; молоко - 500мл; масло сливочное - 300г; коньяк - 2-3 ст.л.

Кусочки охлажденного масла порубить с мукой (3-3,5 стакана), порционно добавляя ее в чашу процессора или в миску, если вы смешиваете масло с мукой с помощью ножей. Добавить яйцо, щепотку соли, затем тонкой струйкой понемногу влить воду, добавить погашенную соду и оставшуюся муку. На припудренной мукой доске вымесить мягкое тесто.

Разделить получившееся тесто на 12 частей, каждую часть скатать в колобок и положить на 1-2 часа в морозилку. Раскатать каждый колобок в тонкий корж толщиной 3-4 мм (лучше делать это через пленку), после переместить корж на бумагу для выпечки, обровнять края, часто наколоть вилкой и выпекать при 190°С несколько минут до золотистого вида на средней полке духовки. Для крема миксером взбить яйца с сахаром, добавить крахмал и сливки. Молоко довести до кипения, уменьшить огонь и тонкой струйкой при постоянном помешивании влить яично-сливочную смесь. Проварить смесь, помешивая, до загустения. Масло немного взбить и, продолжая взбивать, постепенно по ложке добавлять остывшую смесь. Для аромата добавьте несколько ложек коньяка.

Еще теплые коржи обильно промазать кремом, уложить друг на друга, хорошо прижав их. Подравнять края и образовавшейся крошкой посыпать поверхность и бока торта, смазав их предварительно кремом. Убрать торт на ночь в холодильник. Через 12 часов можно подавать на стол.

Приятного аппетита!

«выдумки»

ЧЭК-ЧЭК

Взбиваются 5 яиц. Туда - муку, щепотку соды, немного соли. Тесто должно получиться мягкое. От него отрезаются куски, из которых скручиваются жгутики. Режем их на кусочки. Из них - мелкие шарики, величиной с лесной орех. «Орехи» жарятся на сковороде в растительном масле. Так вот, поскольку тесто быстро твердеет, лучше всего, если один будет «выращивать» орешки, а другой их жарить. Пусть остынут. Займитесь сиропом. На 100 г меда - 100 г сахара. Смешать это, довести до кипения. Пока сироп не остыл, нужно залить им орешки, но не слишком щедро, чтобы не пересластить. И сразу же быстро руками, смоченными в холодной воде, соорудить из орешков торт в виде звезды, скирды.

оригинально

Хотите приятно удивить родных или гостей? Тогда приготовьте

КАРАМЕЛЬНЫЕ МАНДАРИНЫ

Для приготовления 6 порций вам потребуется: 12 мандаринов, 1 лимон, 200 г сахара, 50 г фисташек, очищенных и мелко порезанных.

Очистить мандарины, оставить их целыми. Положить в большую миску в один слой. С помощью картофелечистки снять кожуру с лимона, не задевая белую корку. Порезать цедру на тонкие полоски и положить в кастрюлю. Залить водой и довести до кипения; варить около 10 мин. Слить и отставить.

Положить в кастрюлю сахар и 300 мл лимонной воды, помешивать на медленном огне, пока сахар не растворится. Продолжать варить сироп, пока он не начнет густеть и не станет светло-коричневым. Снять с огня и добавить 270 мл воды и 1 ст. л выдавленного из лимона сока.



Перелить карамельную жидкость в миску с мандаринами, чтобы они были полностью покрыты. Охлаждать 1 час, поворачивая периодически.

Подавать, переложив фрукты в стеклянную вазочку и посыпать фисташками и украсить лимонной цедрой.

ПИРОЖКИ СДОБНЫЕ С РИСОМ И ЯЙЦАМИ

***Продукты:** для теста - 3,5 стакана муки, 1 стакан сметаны, 50 г сливочного масла, 1 чайная ложка сахара-песка, 1 чайная ложка соли, 1/5 чайной ложки соды.*

Для начинки: 1 стакан риса, 100 г сливочного масла или маргарина, 4 яйца, 1 столовая ложка соли, 2,5 стакана воды.

Смешайте муку с содой, высыпьте муку горкой на разделочную доску и сделайте в середине горки углубление. Вылейте в него сметану, растопленное сливочное масло, сахар и соль и замесите однородное тесто. Когда оно будет готово, закройте его полотенцем, чтобы не образовалась корочка, и положите в холодильник на полчаса.

Приготовьте начинку - промойте рис несколько раз в теплой воде до тех пор, пока вода не станет чистая, затем засыпьте его в кипящую подсоленную воду. Положите туда же сливочное масло или маргарин. Варите рис до мягкости на слабом огне, затем откиньте его на дуршлаг и дайте стечь воде. Затем положите в остывший рис сваренные вкрутую и мелко порубленные яйца и все перемешайте.



Раскатайте тесто в пласт толщиной примерно 0,5 см и нарежьте стаканом или специальной выемкой кружочки. На середину каждого кружочка положите фарш, защипите края и уложите на смазанный маслом холодный противень. Смажьте пирожки яйцом и выпекайте в нагретой до 250°С духовке.

ПИРОЖКИ С ГРИБАМИ

***Для теста:** 2 ст.муки, 100 г сливочного масла, 1/4 ч.ложки соды, 0,5 ч.ложки соли, 2/3 ст.ложки сметаны или простокваши, 1 яйцо для смазки пирожков.*

Начинка: 250 г отварных грибов, 1 ст.ложка сливочного масла, 1 луковица, вареное яйцо, 1 ст.ложка сметаны, соль, перец, укроп - по вкусу.

Муку смешать с содой, солью, постепенно добавить масло, жидкость. Замесить тесто и охладить в течение 30 мин. Грибы пропустить через мясорубку, добавить обжаренный лук, сметану, приправы и рубленое яйцо. Если начинка получится жидкой, добавить немного толченых сухарей. Из теста сделать лепешки, положить начинку, сформовать пирожки, смазать яйцом и выпечь в духовке до румяной корочки.

ПОНЧИКИ

Смешайте пачку творога, 2 яйца, 3 ст. ложки песка, 1/2 ч. ложки соды, 8 ст. ложек муки. Скатайте шарики, сделайте в середине каждого из них дырку и жарьте в растительном масле. Пончики должны получиться румяные, пышные, один к одному.

вкусно!

ТВОРОЖНЫЕ ПИРОЖКИ

Замесите тесто из двух пачек творога, двух яиц, 1 ч. ложки соды, соли (по вкусу), 3 стаканов муки. Сделайте шарики. Пусть они постоят на доске примерно полчаса. Тем временем вплотную займитесь начинкой. В качестве ее подойдет отварная картошка с поджаренным лучком или зеленый лук с измельченным крутым яйцом. Раскатайте шарики, сделайте пирожки. Поджаривайте их в кипящем масле и складывайте в кастрюлю. Пирожков получится более 20 штук.

ПИРОГ С ДЫРКОЙ

Перемешайте стакан кефира, стакан песка, 2 яйца, 2 стакана муки, 1/2 ч. ложки соды, погашенной уксусом. Должна получиться сметанообразная масса. Перед тем как вылить ее на сковороду, смазанную маслом, в центр сковороды поставьте стакан без воды. Не беспокойтесь: при выпечке он не лопнет. Когда пирог испечется, дайте ему остыть, выньте стакан, разрежьте по кругу на две половинки и каждую смажьте или вареньем, или вареной сгущенкой. Сверху можно посыпать маком или тертым шоколадом, орехами. Быстро и вкусно!

МИНИ-ПИЦЦЫ

Сушки простые - 12 шт., тонкие ломтики хлеба - 12 шт., мелко нарезанная ветчина - 0,5 стакана, кетчуп - 6 чайных ложек, мелко нарезанные грибы - 0,5 стакана, сыр тертый - 0,5 стакана.

Сушки размочить в воде, просушить салфеткой. Каждую сушку положить на ломтик хлеба, сверху обмазать кетчупом, выложить фарш из смеси ветчины, обжаренных в масле грибов. Посыпать сыром и запечь в духовке до оплавления сыра.

ВЕРТУТЫ

Очень простое угощение. В Сибири в каждом доме его пекут. Порубите как следует 400 г маргарина (из холодильника) и 4 стакана муки, добавьте 1/2 ч. ложки соли и сироп (полстакана воды плюс 1,5 ст. ложки сахара), замесите тесто. Разделите его на четыре части. Не мешает поставить тесто в холодильник. Раскатывайте его тонко, как на хворост, при этом муки не жалейте. Смажьте очень тонким слоем джема, можно посыпать корицей. Заверните рулетом. Нарежьте ломтики и - на смазанный противень

с пылу, с жару

ЛЕПЕШКИ, ЖАРЕННЫЕ ВО ФРИТЮРЕ

***Мука** - 2 стакана, сливочное масло - 1 ст.ложка, соль - 0,5 ч.ложки, вода - 3/4 стакана, топленое или растительное масло - для обжаривания.*

Просеять муку, добавить соль и втереть сливочное масло. Постепенно добавляя воду, замесить тесто. Руки смазать маслом и вымешивать тесто в течение 10 минут, пока оно не станет однородным.

Тесто раскатать пластом толщиной не более 0,5 см и рюмкой вырезать кружочки. Масло нагреть до кипения и опускать (в зависимости от объема посуды) одну или несколько лепешек. На обжаривание лепешки с одной стороны требуется несколько секунд, после чего ее надо повернуть шумовку и довести до золотистого цвета. Вынуть лепешки из фритюра, дать маслу стечь.

Подавать на стол можно сладкими, посыпав их сахарной пудрой или намазав джемом. А можно использовать в качестве горячих бутербродов, если намазать лепешки мягким плавленым сыром, паштетом и т.д.

рецепт народной медицины

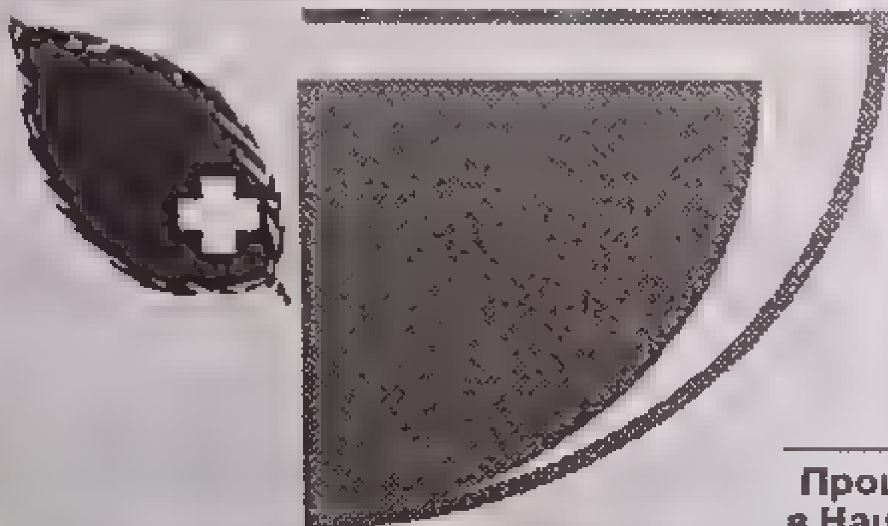
«ЧАША ТРЕЗВОСТИ» ИДЕТ, ПЬЯНСТВУ БОЙ ОНА ДАЕТ!

Погибал красивый молодой человек. Ему всего 25 лет, а он не мог и одного дня прожить без спиртного. Родители пробовали разные способы, но улучшения были кратковременные. Потом запои возобновлялись с новой силой, а под горячую руку пьяницы попадали родственники и маленькие дети. Пропивал все, что наживалось годами. Родные уже сложили руки. Не сдавалась только жена Лена, которая, несмотря ни на что, все еще любила своего Вадима и очень хотела, чтобы он перестал пить. И ее терпение было вознаграждено. Однажды, когда Вадим очередной раз лежал в больнице, она взмолилась к старому лечащему врачу: «Доктор, неужели Вадим так и погибнет, неужели ему уже ничем нельзя помочь?» Ничего не сказал старый врач, но на следующий день принес пакетик с травами и объяснил, как нужно заваривать и принимать их. С этого-то все и началось!

В этот же день Лена начала давать Вадиму пить этот «эликсир трезвости». И - о чудо! Через десять дней приема чая из трав Вадим перестал вспоминать о спиртном, стал спокойнее, внимательнее к жене и детям. Елена и родители радовались, а Вадим выздоравливал. Еще через две недели у него появился нормальный аппетит, а с ним и желание жить. И тут Лена рассказала, что вместо чая давала ему сбор из лекарственных трав, который посоветовал доктор. И впервые за несколько последних лет услышала от мужа слова благодарности. А дальше было еще лучше. Два месяца Вадим пил чай-целитель. За это время он два раза даже пробовал пить вино, но желания напиться не возникало. Вернулся на работу и помог бросить пить двум своим коллегам таким же способом. Прошло четыре месяца. Вадим иногда выпивает на праздник, но желания напиться больше не возникает. Иногда он пьет чай трезвости с целью стимуляции очищения организма, восстановления функций печени, почек, сердца.

Чай, созданный по старинным рецептам, хотя и выпускается недавно, но уже прославился своей эффективностью, за что и получил народное название «Чаша трезвости».

Биологически активная добавка «Фиточай «Стимул»



Прошла клинические испытания в Национальном Научном Центре Наркологии Минздрава РФ

Десяткам тысяч людей помогает избавиться от пагубного пристрастия к спиртному замечательный чай от пьянства «Стимул», выпускаемый под торговой маркой «Чаша трезвости». Чай, созданный по старинным рецептам, хотя и выпускается недавно, но уже прославился своей эффективностью, за что и получил народное название «Чаша трезвости».

В наш адрес приходит огромное количество благодарных писем.

Мы задали несколько вопросов одному из разработчиков рецепта чая «Чаша трезвости» известному врачу СЕДОВУ А.С.

-Чай «Чаша трезвости» помогает только алкоголикам или его можно применять людям, которые редко выпивают и хотят быстро вывести алкоголь из организма?

- Состав чая настолько универсален и безопасен, что его полезно применять людям:

1.До приема алкоголя с целью снижения интоксикации организма и быстрого выведения токсинов.

2.После приема алкоголя с целью снятия интоксикации и похмельного синдрома.

3.Утром для снятия похмельного синдрома (если забыли выпить чай вечером).

Любой человек, который употребляет спиртное, имеет шанс сохранить свое здоровье, употребив после застолья чай «Чаша трезвости».

И все-таки самое главное свойство чая - это способность остановить алкоголика. В нашей практике много примеров лечения от пьянства.

- Предвидя вопрос читателей, сразу же спрошу, где купить этот замечательный травный чай «Чаша трезвости» и какова его стоимость?

- В большинстве своем люди, потребляющие алкоголь, не очень богаты, поэтому мы решили использовать самый удобный, доступный и дешевый способ покупки - это наложенный платеж.

Стоимость одной упаковки **230** рублей + **8%** почтовые расходы. В регионах России с авиадоставкой цена **300** руб. + **8%** почтовые расходы. Рассылка только по территории России.

Для заказа необходимо позвонить по тел.
(0862) 43-90-02,
76-29-72
с 8-00 до 18 -00 (время московское), или отправить заявку по адресу:
302028, г. Орел, а/я 54,
ИЦ «Академия здоровья»,
или по **E mail:zn@rekom.ru.**

В заявке укажите разборчиво: индекс, адрес, Ф.И.О. и количество пачек чая «Чаша трезвости». Оплата при получении на почте.

Внимание!!! Производите заказ на травный чай тогда, когда точно знаете, что сможете его выкупить на почте. Нерешительные действия не ведут к выздоровлению.

Рег.№ 77.9911.937.Б.000348.08.03.На правах рекламы.

диеты, щадящие органы пищеварения

(Начало в № 25.)

Запеканка из макарон с помидорами

120 г макарон, соль, 4 помидора, жир для смазки формы, 50 г твердого сыра, молотый черный перец, тертый мускатный орех, зелень петрушки.

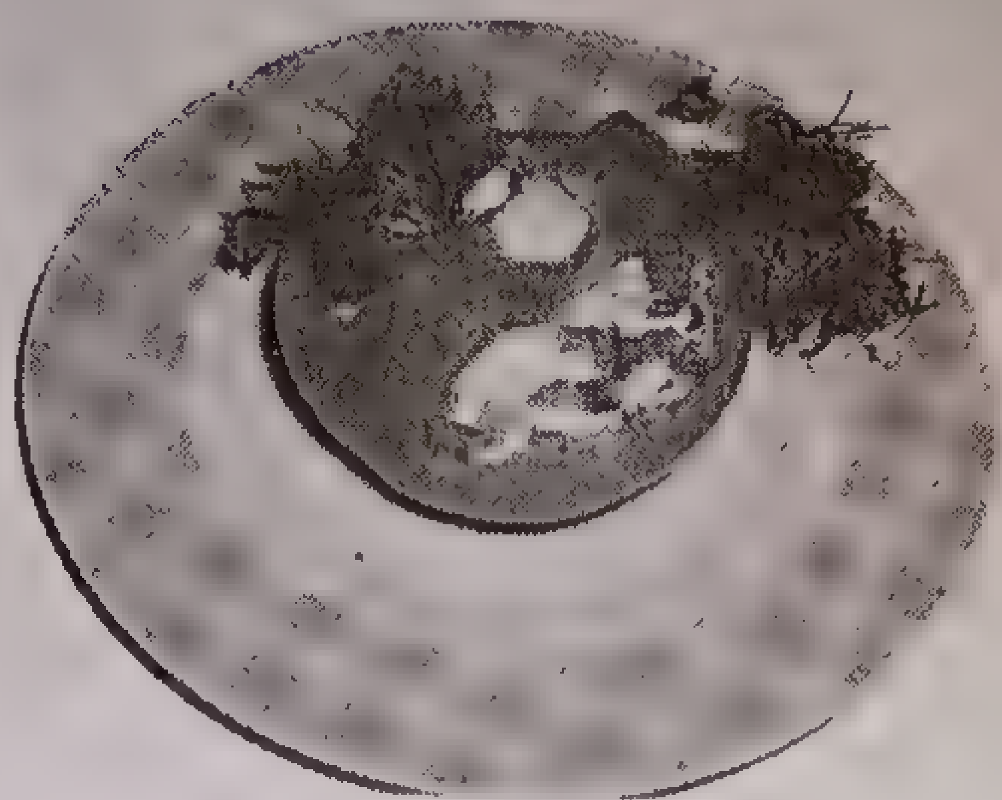
Макароны отварить в большом количестве подсоленной воды. Помидоры обдать кипятком, очистить от кожицы и нарезать кружочками. Форму смазать жиром, на дно положить отваренные макароны, посыпать тертым сыром и сверху положить нарезанные кружочками помидоры. Добавить пряности. Яйца размешать со сметаной, залить запеканку и посыпать сверху оставшимся тертым сыром. Печь в горячей духовке 30 минут. При подаче на стол посыпать зеленью петрушки.

1 порция - 2093 кдж/500 ккал.

Белки - 24 г, жиры - 17 г, углеводы - 50 г.

Помидоры, фаршированные кабачками

1 кг помидоров, 2 луковицы, 500 г кабачков, 100 г растительного масла, соль, перец, 50 г топленого масла, 100 г сыра.



Промыть помидоры, срезать со стороны плодоножки тонкий слой, чайной ложкой вынуть мякоть, помидоры посолить, поперчить. Приготовить фарш: очистить кабачки, нарезать кубиками, поджарить с растительным маслом, посолить, заправить перцем и поджаренным репчатым луком.

Помидоры наполнить фаршем, посыпать тертым сыром, сбрызнуть топленым маслом и запекать в духовке 10-15 минут. Подать со сметаной.

1 порция - 310 кдж/74 ккал.

Белки - 5 г, жиры - 2 г, углеводы - 9 г.

Патиссоны, фаршированные мясом

1 патиссон (400 г), 150 г говяжьего фарша, соль, 1 луковица, 2 моркови, 1 яйцо, сваренное вкрутую, 2 ст.ложки зелени петрушки, майоран, молотый черный перец, 1 чайная ложка горчицы.

Очистить патиссон, разрезать его на 2 части, вынуть сердцевину, посолить, дать постоять, затем слить образовавшийся сок. Очищенный лук и морковь мелко нарезать, спассеровать на разогретой сковороде с тефлоновым покрытием, добавить фарш и все вместе потушить. В остывший фарш покрошить яйцо, добавить петрушку, майоран, молотый перец и горчицу. Приготовленной начинкой нафаршировать патиссоны, посыпать их натертым сыром, завернуть в фольгу и запечь в духовом шкафу (приблизительно 20 минут). Посыпать зеленью петрушки.

1 порция - 924 кдж/220 ккал.

Белки - 36 г, жиры - 17 г, углеводы - 21 г.

целительная природа

ВИТАМИНЫ - ВПРОК



Если вы еще не поставили квасить капусту, то самое время это сделать. Каждая хозяйка понимает, что хлопоты эти необходимы - ведь начиная с Рождества и до середины мая квашеная капуста становится едва ли не единственным источником витаминов в ежедневном питании. Многих хозяек, конечно, не стоит учить квасить капусту - у каждой имеется свой рецепт. Но почему бы не познакомиться с еще одним?

Предлагаем современный рецепт приготовления квашеной капусты. Разрежьте кочаны пополам и вырежьте кочерыжки. Затем нашинкуйте их или крупно нарубите. Это кто как любит. Нарежьте морковь «соломкой». Положите капусту и морковь в таз и добавьте соль, сахар или мед. На 10 кг капусты нужно 200-250 г соли, 500 г моркови и 75-100 г сахара или меда. Здесь важно учесть вот что: чем холоднее место, где вы собираетесь хранить капусту, тем меньше соли требуется.

Теперь самое главное. Вы замечали, что при одном и том же рецепте вкус капусты получается разным? Как вам ни покажется странным, но квашеная капуста - живой организм и ее вкус зависит не только от самой капусты, но и от того, с каким настроением вы занимаетесь капустными заготовками. Отвлекитесь от всех неприятностей, забудьте про двойки ваших детей, про вечное отсутствие денег, про постоянно разбросанные носки мужа, совсем не думайте о надоевшем начальнике. Сосредоточьтесь - и сильными, но мягкими движениями рук перемните капусту.

Дно эмалированного ведра укройте зелеными капустными листьями. Затем положите слой шинкованной капусты из таза, слой клюквы или брусники (из расчета, что на ведро нужно 300-400 г клюквы), посыпьте тмином - и снова слой капусты, слой клюквы... В середину ведра уложите 5-6 среднего размера антоновских яблок - моченое яблоко очень благотворно влияет на работу сердца и почек.

Сверху тщательно укройте капусту зелеными листьями, уложенными толстым слоем, - они пойдут на крошево, которое придает вкус кислым щам. На листья положите крышку от эмалированной кастрюли такого размера, чтобы она прикрывала не менее 3/4 площади капусты, или выпиленный из дерева круг (но не фанеру или ДСП - они пропитаны клеем). Хорошенько надавите на крышку. Затем крышку снимите и палкой диаметром 2-3 см сделайте в капусте 4-5 отверстий, доходящих до самого дна. Положите крышку и на нее чисто вымытый булыжник весом около 3 кг. Впрочем, гнет может быть любой, только кирпич не кладите - в нем содержатся опасные примеси.

Квашение продолжается две-три недели. Все это время, через день, нужно снимать гнет, протыкать палкой 4-5 отверстий, чтобы выходил газ, и через 20-30 минут класть гнет обратно. Когда будете протыкать отверстия, старайтесь не утащить вниз зеленые листы. Лучше всего сразу сделать в листах отверстие при помощи острия ножа и потом всякий раз попадать в них.

Квашение закончено, когда на поверхности исчезнет пена и рассол станет прозрачным.

Приятного аппетита!

© «ГЛОБУС».

НАШИ КОНКУРСАНТЫ – чей рецепт лучше?

МОЖЕШЬ САМ - НАУЧИ ДРУГОГО!

Лучшие кулинарные рецепты от читателей

г.Оренбург

Здравствуйте!

Пишет вам Светлана Суханова. Мне очень нравится «Соляночка». Хочу предложить на конкурс «Можешь сам - научи другого» свои рецепты.

Апельсиновый крем

100 г кефира, 50 г апельсинового сока, 3 ст.ложки сиропа шиповника, ломтик апельсина.

Все взбить в миксере. Напиток украсить ломтиком апельсина.

Апельсиновый или мандариновый компот

0,5 л воды, 350 г апельсинов или мандаринов, 150 г сахара, 10 г цедры.

С плодов снять цедру, потом белую мякоть. Сварить сахарный сироп. Цедру ошпарить кипятком и нарезать соломкой, положить в сироп, довести до кипения, охладить. Апельсин нарезать тоненькими кусочками или ломтиками, мандарины разделить на дольки, разложить в стаканы и залить холодным сиропом. Дать настояться, чтобы фрукты впитали сироп.

Салат «Сон магараджи»

1 манго, 3 апельсина, 4-5 персиков нарезать и перемешать с 0,5 стакана сока грейпфрута, 0,5 стакана очищенных и поджаренных зерен подсолнуха.

Салат американский

1 головка салата, 1 огурец, 2 корня сельдерея, 1/2 стакана вареной кукурузы, 2 яблока, 1 апельсин, 5 редисок, майонез, 2 чайные ложки апельсинового ликера.

Майонез смешать с ликером. Апельсиновую кожуру порезать на пластинки и проварить 5 минут в кипятке, обсушить. Салат выложить на блюдо. Огурец и редиску покрошить пластинками, сельдерей и яблоки - кусочками, смешать все с кукурузой и апельсиновой кожурой, уложить поверх салата. Соус подается отдельно.

Солнечный салат

6 апельсинов, 4 моркови, 500 г капусты, 2 горсти изюма (можно заменить свежим виноградом без косточек), 4 чайные ложки кунжута.

Нарезать на ломтики морковь, 4 разделенных на дольки апельсина размельчить в миксере. Смешать получившуюся массу с морковью. Капусту нашинковать, добавить в нее изюм, выложить в салатник. Залить апельсиново-морковной смесью, перемешать. Посыпать салат кунжутом. Оставшиеся 2 апельсина очистить, нарезать кружочками и украсить ими блюдо.

Салат «Монте-Карло»

400 г красных свежих помидоров, 400 г апельсиновых долек, 600 г бананов, по 200 г мандаринов, абрикосов, слив и персиков, 300 г груш, 100 г вишни, 400 г яблок, 300 г сладких сливок.

Помидоры, бананы, груши разрезать на дольки. У апельсинов, мандаринов, абрикосов, слив, вишни, персиков и яблок вынуть семена и косточки и тоже нарезать дольками. Все это смешать и полить сливками.

Приморский край, г.Б.Камень

Уважаемая редакция! С удовольствием поделюсь своими фирменными рецептами.

С.БЕРЕСНЕВА.

Салат «Восток»

3-4 головки лука, 3-4 соленых огурца, нежирная вареная колбаса, 3%-ный уксус, 1 морковь, 1 ст.ложка томата, чеснок, масло растительное, приправы по вкусу.

Лук очистить, нарезать полукольцами. Посолить. Полностью залить уксусом, дать промариноваться 20-30 мин. Соленые огурцы нарезать соломкой. Колбасу тоже нарезать соломкой. Слить уксус из лука. Все нарезанные компоненты соединить. Сверху посыпать приправами. В кипящем масле обжарить морковь, натертую на длинной терке, добавить томат. Этой смесью заливаем салат и быстро добавляем чеснок, пропущенный через чесночницу, перемешиваем и даем настояться.

Салат «Нежность»

1 банка сайры в масле, 5 вареных яиц, 5 крупных вареных картофелин, 200-300 г сыра, майонез.

Берем широкую, неглубокую вазу. На крупной терке, на весу натираем картофель, после этого смазываем майонезом, затем слой размятой сайры (размять до однородной массы), затем трем белок от яйца, потом майонез, затем сыр на мелкой терке, слой майонеза, верхний слой - желток. Можно украсить зеленью, смотрится оригинально. Все это нужно делать по вкусу, при смазывании майонезом стараться не сильно уминать. Мне нравится, когда салат постоит 1 день, он становится сытнее, вкуснее.

КОНКУРС ТОСТОВ



Под звон хрустального бокала,
Шипенье сладкого вина,
Мы с днем рожденья поздравляем,
Желаем счастья и добра.

***

Муж - конь, жена - лошадка.
Я желаю для порядка,
Чтоб лошадка была гладка,
Чтобы конь был, как огонь,
Чтобы шли в упряжке дружно,
На возу было, что нужно,
Чтоб дорога была длинной,
А упряжка - неленивой.

Прислала С.РУКАВИШНИКОВА, г. Пермь.

Нижегородская обл., п.Новосмолинский

Здравствуйте, газета «Соляночка»!

Купила в киоске 2 года назад вашу газету, когда она еще была большого формата (кстати, этот новый формат на 100% лучше) и с тех пор не пропускаю ни один номер газеты. Отставила в сторону все свои книжки и газеты по кулинарии, пусть отдыхают. Потому что в вашей газете я нахожу больше интересного и вкусного. Хочу поделиться и своими рецептами. Может, кому понравится.

Т.С.ГАЛЬЦЕВА.

Чебуреки

1 ч.ложку соли, 1 ст.ложку растительного масла, 3 стакана муки перемешать и залить 3 стаканами кипятка. Вымесить тесто, поделить на порции. Раскатать на тонкие лепешки. В середину положить фарш (из любого мяса) с добавлением рубленого лука, соли, черного перца. Края лепешки защипать и жарить на сковороде с раскаленным растительным маслом, обжаривая с двух сторон. Можно есть как холодными, так и горячими.

Икра с баклажанами «Чернушка»

Баклажаны испечь на огне. Если электрическая плитка - прямо на кружок положить и печь, если газовая - на горелку положить рассеиватель или жестянку и на ней печь со всех сторон баклажаны. Когда они испекутся, дать им чуть-чуть остыть. Затем под теплой струей воды очистить от кожуры, положить в дуршлаг, дать стечь воде. Готовые баклажаны пропустить через мясорубку. Вместе с ними пропустить красные помидоры целиком с кожурой, луковицу. Полученную массу выложить на горячую сковороду с подогретым растительным маслом и протушить минут 5-10. Выложить в салатницу и когда масса остынет, добавить соль, черный перец и выдавить чеснок. На 2-3 баклажана - 3-4 помидора, 1-2 луковицы, чеснок, соль, перец - по вкусу. Очень вкусно, пахнет дымком, подходит к любому мясному блюду.

г.Челябинск

Здравствуйте, уважаемая редакция газеты «Соляночка»! С наилучшими пожеланиями к вам ваша постоянная читательница.

Предлагаю очень простые на мой взгляд рецепты и, в общем-то, вкусные. Буду очень рада, если вы найдете их интересными и напечатаете в вашей газете. Думаю, что многим понравится.

Е.Н.КЛЕВЦОВА.

Торт «Сметанник»

200 г сметаны, 3 столовые ложки сахара, 0,5 чайной ложки соды (погашенной уксусом), чуть-чуть соли.

Замесить тесто густоты сметаны, вылить на смазанную маслом сковороду и выпекать на среднем жару. Крем подойдет любой, можно обмазать джемом или, пока корж не остыл, шоколадкой.

Печенье «Ракушки»

1 стакан (250 г) пива, 250 г маргарина (размягченного), 0,5 чайной ложки соды (не гасить).

Замесить тесто немного мягче пельменного, затем вбить 2 яйца.

Посыпать стол сахаром и на сахаре раскатать тесто, не очень толсто. Нарезать треугольниками и скатать в ракушку. Выпекать в умеренно разогретой духовке.

У этого печенья очень необычный, своеобразный аромат.

Коврижка к чаю

1 стакан крепкого чая (остывшего), 1 стакан сахара, 1 яйцо, 1/3 пакетика разрыхлителя или 1/2 ч.ложки соды, 1 столовая ложка подсолнечного масла, 2 столовые ложки любого варенья, кроме черной смородины и без косточек, 1,5 стакана муки.

Растереть яйцо и сахар, варенье, добавить подсолнечное масло, соду или разрыхлитель. Добавить половину чая, тщательно вымесить, добавить муку, опять вымесить, влить оставшийся чай. Тесто должно быть, как густая сметана. Вылить на сковороду, смазанную маслом. Выпекать на среднем жару около 30 минут.

В НОВЫЙ ГОД - С НОВЫМ ЛИДЕРОМ!







Череда новогодних праздников осталась позади, но в каждой семье есть свои традиционные праздники - большие и маленькие. И в любой ситуации - и когда вы долго и ответственно готовитесь к встрече гостей, и когда гости нагрянули совсем неожиданно, и когда хочется побаловать своих близких чем-нибудь вкусненьким, вам на помощь всегда придет Нижегородская Группа предприятий «Ильиногорское» - Линдовская птицефабрика, Ильиногорский и Дивеевский мясокомбинаты. В 2003 году наши герои порадовали всех любителей вкусных, аппетитных и полезных деликатесов своими новинками. Линдовская птицефабрика, наряду с продуктами, давно и заслуженно любимыми всеми нижегородцами, - полуфабрикатами, вареными колбасами, рулетами, ветчинами, выпустила в свет потрясающе вкусные копченые колбаски: «Егерские», «К пиву», «Гусарские» - аппетитные, отличающиеся богатым и изысканным вкусом. Настоящим кулинарным шедевром стали и колбасы - варено-копченая «Удачная», сочетающая добавление нового букета специй с традиционным вкусом, и вареная колбаса с сыром из мяса птицы в натуральной оболочке оригинальной формы - «Чародейка». Их названия говорят сами за себя, попробуйте - не пожалеете! Украшением любого стола станет и еще одна новинка от «Линды» - подкопченная ветчина «Фонарик» в натуральной оболочке, а также такие изысканные деликатесы, как «Язык в желе», «Грудинка фаршированная» или «Грудинка слоеная» от Ильиногорского мясокомбината. Никого из ваших гостей не оставит равнодушным и угощение от Дивеевского мясокомбината - карбонад «Дивеевский», грудинка варено-копченая, ветчина «Подарок», сырокопченые колбасы «Пикантная», «Слава» и «Сервелат по-дивеевски». Каждый новый день будет для вас удачным, если вы начнете его с завтрака с сосисками «Оригинальные с сыром» - сюрпризом Ильиногорского мясокомбината. И в будни, и в праздники вас, несомненно, порадует богатый выбор колбас и деликатесных продуктов от Ильиногорского мясокомбината. Вариант вкусного и сытного завтрака - традиционная чашечка ароматного кофе и бутерброды с ильиногорскими колбасами - их выбор так богат, что завтрак никогда не будет однообразным! Классическая вареная колбаса в натуральной оболочке «Молочная», полукопченые колбасы «Краковская», «Одесская», «Дачная» или варено-копченая «Московская» - они никогда не оставят вас равнодушными!

Ну и для тех поклонников своей продукции, которые хронически не успевают готовить, но любят вкусно покушать и следят за своим здоровьем, Линдовская птицефабрика начала выпуск отличных полуфабрикатов из охлажденного куриного мяса - «Птичий базар». Это изумительно вкусные бедрышки «Пикантные» в обсыпке с паприкой, чесноком, петрушкой и специями, голень «Деликатесная» в обсыпке или в маринаде, грудки «Деликатесные» в обсыпке, окорочка для жаренья в маринаде. Благодаря новой технологии приготовления в птице сохраняются все жизненно необходимые микроэлементы и витамины. Добавьте к этому отличный вкус и минимальное время приготовления - один раз попробовав, вы наверняка станете горячим поклонником «Птичьего базара»!

В общем, если вы выбираете здоровую, вкусную, легкую в приготовлении пищу - вашим выбором станут продукты нового лидера - Нижегородской Группы предприятий «Ильиногорское».

На правах рекламы.

дело мастера боится



А.В.ЩУКИН,
шеф-повар ресторана
«У Шаховского»

ОМЛЕТ «АНДАЛУЗСКИЙ»

Яйцо - 4 шт., молоко - 2 ст.л., соль, перец черный молотый, ржаной хлеб - 2 куска (50 г), сыр копченый (адыгейский или колбасный) - 50 г, чеснок - 2 зубчика, помидор свежий - 1 шт. (150 г), лук-репка - 1 шт., масло растительное - 50 г, зелень - 1 пучок.

Яйцо смешать с молоком, солью и перцем черным молотым до однородной массы. Помидор ошпарить кипятком, снять кожу, нарезать кубиком. Лук репчатый нарезать мелко, обжарить слегка, добавить 1 зубчик чеснока раздавленного, продолжить жарить до румяной корочки, в конце положить помидор, прогреть.

Ржаной хлеб обжарить с двух сторон до румяной корочки, натереть чесноком, сыр натереть на терке. На разогретую сковороду, смазанную маслом, вылить взбитые яйца с молоком. С одного боку на омлет положить жареный хлеб, на него - обжаренный помидор с луком, сверху посыпать тертым сыром. Другой край омлета аккуратно приподнять и накрыть хлеб с помидором. Все накрыть крышкой на 3 минуты или поставить в духовку на 2 мин. В конце посыпать мелко резанной зеленью.

Г. В. ПОЗДНЯКОВА,
шеф-повар кафе
«Mon Paris»

КУРИНАЯ ГРУДКА С МИНДАЛЬНЫМ СОУСОМ

Куриную грудку нарезать кубиками. Лук репчатый нарезать полукольцами. Имбирь свежий почистить и порубить (можно использовать сухой). Помидоры (2 шт.) порезать на 8 частей. Мясо пожарить минут 10. Чеснок (протертый), имбирь и лук добавить в мясо, потушить еще 5 минут.

Добавить корицу, молотый миндаль, кардамон, порошок чили и соль. Долить воды и потушить все минут 10. Все готово!

САЛАТ «ДЕЛИКАТЕС»

Помидор, огурец, зеленый горошек, цветная капуста, зеленый салат, укроп, перец молотый, майонез.

Все овощи порезать, а салат зеленый порвать, все смешать и заправить майонезом, смешанным с укропом и молотым душистым перцем.

М.А.ШИГИН,
шеф-повар кофе-
бара «Мишель»

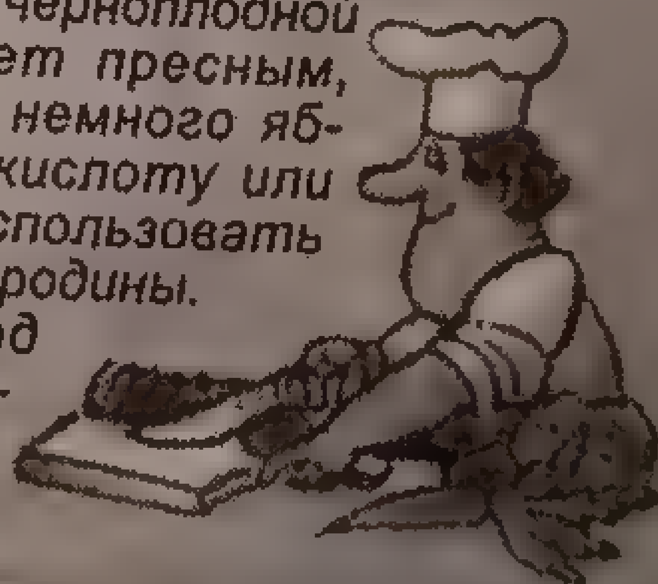
ЖАРЕНАЯ СВИНИНА С КИСЛОЙ КАПУСТОЙ

500 г нежирной свинины, 2-3 луковицы, молотый тмин на кончике ножа, 3 листика розмарина, 1-2 ст. л. сливок, 750 г кислой капусты, 2-3 ст. л. томатной пасты, 1 ст. л. масла, 1 ч. л. сахара, соль.

Свинину натереть солью, обжарить с крупно нарубленным луком, добавить небольшое количество воды, закрыть крышкой и тушить на слабом огне до готовности. Положить тмин, розмарин, сливки. Кислую капусту потушить с томатной пастой и сахаром до мягкости. Мясо разрезать на ломтики и выложить на капусту. На гарнир лучше всего подойдет отварной картофель.

Маленькие хитрости

- **Для овощных соусов вначале варятся овощи, и лишь в конце варки в них добавляют специи. При таком порядке соус сохранит свой вкус и получится более ароматным.**
- *Тимьян придает блюдам перечно-пряный вкус с привкусом камфары. Употреблять его следует в малых количествах с тушеными и жареными мясными блюдами, фасолью,перцем и баклажанами.*
- **Горчица, разведенная на молоке вместо воды, дольше сохраняется и не сохнет.**
- *Яблочный сок с мякотью лучше всего делать из кислых, хорошо развариваемых яблок.*
- **Если творог оказался сырым, то его можно подсушить, завернув в марлю и подвесив или положив под груз.**
- *В салат с помидорами нежелательно добавлять лимонный сок или уксус, могут испортится вкусовые качества.*
- **В тесто для блинов влейте 30-40 г растительного масла, тогда не нужно будет мазать сковородку маслом при выпечке блинов.**
- *Вареные овощи нельзя долго держать в воде, от этого они становятся невкусными.*
- **Чтобы разрезать рассыпчатый торт, нож нужно нагреть, опустив в кипяток.**
- *В масло для жареных пирожков можно добавить топленое масло (на 1 кг масла 300 г топленого), тогда они получаются ароматней.*
- **Если варенье уже переварено и может засахариться, то этого можно легко избежать, добавив в него 1-2 г лимонной кислоты.**
- *Варенье из черноплодной рябины не будет пресным, если добавить немного яблок, лимонную кислоту или вместо воды использовать сок красной смородины. Ягоды перед этим надо минут 5 бланшировать в кипящей воде.*



чего изволите-с?

БЛЮДА СТАРОЙ РУССКОЙ КУХНИ

ПИРОЖКИ ИЗ ВЕРМИШЕЛИ

1/2 фунта вермишели отварить, слить воду, положить в кастрюлю одну ложку масла, 2 яйца, две ложки тертого сыра, размешать. Жестяные формочки намазать маслом, осыпать сухарями и наполнить приготовленной вермишелью, испечь. Потом снять румяную корочку, из середины вынуть немного вермишели, чтобы образовалась ямка, наполнить ее соусом: распустить 1/2 ложки масла, всыпать 1/2 мелко изрубленной луковицы, 3/4 стакана муки, поджарить, влить 1/2 стакана сметаны, вскипятить. Когда остынет, взбить 2 желтка, подогреть, прибавить 2 ложки тертого сыра и лимонного сока. Накрыть снятою корочкою и вставить в печь на несколько минут.

ФАРШИРОВАННАЯ КАПУСТА ПО-ЛИТОВСКИ

2 небольших кочана разрезать на 4 части, опустить в кипящую соленую воду на 3/4 часа, откинуть на решето, выжать капусту осторожно в руках. 3/4 фунта говядины, 3/4 фунта почечного жира, положить соль, молотый перец, 2 ложки мелко изрубленного лука, истолочь все вместе, начинить этим фаршем каждый кусок капусты, перекладывая его между листьями и перевязывая ниткой. Приготовленную капусту положить в кастрюлю, налить воду, посолить и варить, пока фарш не уварится. 1/2 ложки масла распустить в кастрюле, всыпать ложку муки, развести 3 стаканами воды, в которой варилась капуста, вскипятить, процедить, облить этим капусту, дать еще раз вскипеть, подавая, снять нитки.

ГОВЯДИНА НА ПАРЕ С ВИНОМ

Хороший кусок мягкой говядины посолить, посыпать перцем, надрезать ножом в нескольких местах, положить туда шпик, покрыть, оставить на ночь. На другой день на дно кастрюли положить крест-накрест самые тоненькие лучинки, на них говядину, обсыпать ее нарезанными кореньями: 2 луковицы, 1 петрушка, 2 моркови, прибавить 1 порей, немного лимонной цедры, влить 1 стакан столового вина, 2 стакана уксуса и немного воды, накрыть крышкой, поставить в другую кастрюлю с кипящей водой, варить на легком огне. Когда говядина будет готова, вынуть, осыпать ложкой муки и опять поджарить, потом переложить на блюдо, разрезать, снять с соуса жир, процедить, облить жаркое.



ГУСАРСКАЯ ПЕЧЕНЬ С СЕЛЕДКОЙ

Посолить 3 фунта говядины 1/2 чайной ложечки соли, положить в кастрюлю 1 нарезанную луковицу, 2 моркови, 1 1/2 ложки жира, потом говядину, накрыть крышкой и тушить, пока говядина не подрумянится со всех сторон. Тогда вынуть ее, надрезать в 8-9 местах почти до самого конца, нафаршировать след. фаршем: 1/2 большой простой селедки вымыть, очистить, мелко изрубить, положить в нее ржаного тертого хлеба 1 стакан, 2 зер. простого толченого перца, зеленого лука 4 перышка, 1 яйцо, 1/2 ложки масла, смешать, еще раз мелко изрубить, нафаршировать говядину, перевязать ниточкой и тушить до готовности, подливая бульон или кипяток. Вынув мясо, в соус положить 1/2 стакана тертого ржаного хлеба, прокипятить, процедить, облить говядину.

СУДАК РАЗВАРНОЙ С РОМОМ

Очистить 3 фунта судака, посолить, нашпиковать ветчиной, утыкать петрушкой. Взять чистую салфетку, сложить вчетверо, намазать ее сливочным маслом, завернуть судака в салфетку, обвязать ниткой, опустить в кипящий бульон, варить на сильном огне с четверть часа, положив в него простого перца и 1/4 стак. уксуса. Между тем приготовить след. соус: влить в маленькую кастюльку 1/2 стакана хорошего рома, зажечь его, через несколько минут влить 1/2 стакана прованского масла, 1 стакан крепкого бульона, положить сваренные уже шампиньоны или белые грибы, 2-3 ломтика лимона без зерен, вскипятить, облить им вынутого из салфетки сваренного судака.

СУДАК С ХРЕНОМ И СМЕТАНОЙ

Очистить, вымыть 3-4 фун-та судака, разрезать на куски, сложить в кастрюлю, пересыпая каждый ряд натертым хреном и поливая ложкой растопленного масла, тушить под крышкой на плите всего около часа, чаще потряхивая кастрюльку, чтобы не пригорело. За полчаса до отпуска облить сметаной и снова тушить. Подавая, выложить на блюдо, посыпать зеленью.

(«Кухмистер XIX века», 1854 год.)

фунт - 409,5 г.



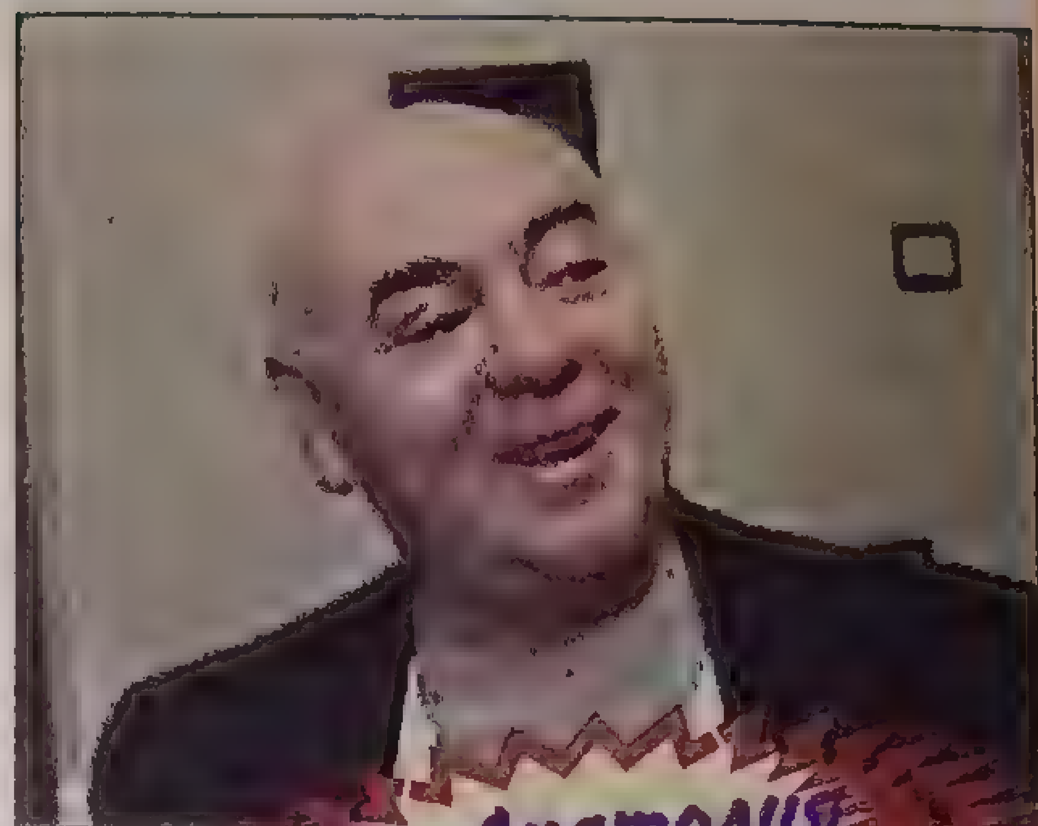
ФОРШМАК И СВИНИНА

- Практически в каждой еврейской семье традиционные кушанья делаются по собственным рецептам, разнообразностей - миллион. Вот, например, мой вариант форшмака.

Берем селедку. Можно ее провернуть на мясорубке, но лучше поскоблить, как делали раньше. Тогда получается немножко другой вкус. Итак, ножом поскоблить селедку, кусочек булки провернуть на мясорубке, кислое яблоко, лучше антоновку, натереть на крупной терке, мелко-мелко нарезать лук, вареное яйцо, добавить чуть-чуть сахара, чуть-чуть уксуса, немножко подсолнечного масла и все это хорошенько перемешать. Получается такой паштет, такая мягкая вкуснющая масса, которая подходит ко всему: и к чаю, и просто так, на закуску.

Еще одно мое фирменное блюдо - «кошерная свинина»

Это обычная буженина, но я ее фарширую не только чесноком. Берется окорок или шейка (лучше мясо парное, но необязательно). Фаршируем мясо чесноком. Методика следующая: у меня есть такой нож-стилет. Я делаю дырку, пальцем ее расширяю, беру дольку чеснока, окунаю ее в перец с солью, заранее заготовленный. И в эту дырочку вставляю. И так вот эти дырочки идут, как строчка на машинке, вдоль, потом следующая вдоль, а между ними я еще вставляю кусочки немножко припущенной моркови и свеклы (тоже обмакнуть в перец с солью). Затем кладем мясо в духовку и ни в коем случае не накрываем его и не заворачиваем в фольгу. Тогда оно не парится, не варится, а именно запекается и получается с румяной корочкой. Я предпочитаю есть



от Анатолия Равиковича

это чудо чуть-чуть охлажденным, но, если не терпится, можно подать и горячим. Кстати, насчет «кошерной» это, естественно, шутка, поскольку, как вы понимаете, никакая свинина не может быть кошерной.

ОЛАДЬИ ИЗ БАКЛАЖАНОВ



от Оксаны Пушкиной

- Отдаете ли вы предпочтение какой-либо кухне?

- В общем, нет. Я неприхотлива. Однако «суши» я не люблю. Не могу принять для себя сыроедение. Люблю все хорошо прожаренное. Люблю русскую, китайскую кухни. Нравится острая мексиканская. Однако здесь главное не переесть всего острого, ведь это может отразиться на самочувствии. Главное - чувство меры.

- А что вы предпринимаете, если это чувство вам отказывает?

- Я принимаю препараты, способствующие очищению кишечника, и устраиваю разгрузочный день. Стараюсь пить как можно больше воды. Я в ладу с собой, и это распространяется на все аспекты моей жизни.

- Вопрос, который не имеем права не задать: ваш любимый ресторан?

- «Пушкин». Этот ресторан воплощает собой коммерческий успех. Я уважаю его создателей. Еще люблю кафе «Bosco» - мне нравится атмосфера этого заведения. Для меня очень важна атмосфера ресторана и личность его владельца. Я никогда не пойду в ресторан, если его создатель мне несимпатичен. Слава Богу, я могу выбирать, в какое заведение мне идти. В ресторанах я никогда не смотрю на крайнюю правую колонку меню, заказываю только то, что мне нравится.

- Если бы открывали свой ресторан, каким бы он был?

- Надеюсь, что мы с моей подругой Ириной Родниной все-таки откроем Ледовый дворец, в котором будет ресторан здорового питания. Разумеется, я буду просить профессиональных рестораторов помочь нам. Еще мы планируем и открытие сети женских клубов по всей стране, там мы тоже сделаем рестораны со здоровой, сбалансированной пищей.

Итак, рецепт дня - оладьи из баклажанов. Нам потребуются баклажаны, помидоры, сыр, масло, зелень.

На 4 персоны: 2 крупных баклажана, помидоры - 2 шт., сыр (лучше моццарелла) - 200 г, оливковое масло для жарки, зелень.

Подготовим баклажаны: для этого нарежем их на кружочки, не очень тонкие, не очень толстые. Затем хорошенько их посолим и оставим минут на 30, чтобы удалить влагу.

Затем смоем соль, просушим бумажным полотенцем. В сковороду нальем масло и обжарим кружочки баклажана, предварительно обмакнув в муку.

Подготовим помидоры, для чего нарежем их кружочками. Сыр нарежем тонкими ломтиками. Теперь, когда наши оладушки готовы, подаем их следующим образом.

На баклажан кладем кружочек помидора, затем сыр, сверху посыпаем мелко нарезанной зеленью. Перед подачей на 2-3 минутки положить в духовой шкаф.

Вариант: сверху на сыр можно положить второй кружок баклажана, закрепить деревянной палочкой и также поставить в духовку.

Приятного аппетита!

«ГАСТРОНОМЪ»

«Соляночка», №2(54), январь 2004 г.
Главный редактор **С.А.МАНДРУСОВ**
Телефон (8312)67-78-16(220)
Учредитель ООО «Слог»
Адрес: 603126, Нижний Новгород, ул.Родионова, 192, корп.1
Телефон (8312)75-98-67:
e-mail: slog@gmi.ru
Генеральный директор **К.Н.ЕМЕЛЬЯНОВ**

Рекламное агентство:
Дирекция: (8312) 34-88-20, 34-82-54
Прием рекламы: (8312) 34-91-15, 34-91-16
Региональная группа/факс (8312) 34-88-22
E-mail: reclama@gmi.ru
Служба распространения и доставки:
телефоны: (8312)75-98-68, 75-98-67,
75-97-53, 75-97-54; e-mail:sales@gmi.ru
Распространение в Республике Беларусь - ИООО «Арго-НН»
Адрес: 220050, г. Минск, ул. Володарского, 16, офис 408.
Тел./факс 227-74-10

Газета зарегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций 20.01.2003 г.
Регистрационное свидетельство ПИ №77-14483
Подписано в печать 13.01.2004 г. в 17.00
(по графику - в 17.00)
Тираж **262 621** Заказ № **179**
Цена договорная
Отпечатано в ОАО «Нижегородский печатник».
Н.Новгород, ул. Гордеевская, 7

За достоверность рекламной информации ответственность несет рекламодатель.

ГАЗЕТНЫЙ МИР СЛОГ
ИЗДАТЕЛЬСКАЯ ГРУППА

Соляночка

«ВКУСНАЯ» ГАЗЕТА ДЛЯ ЛЮБИТЕЛЕЙ ГОТОВИТЬ

ЗОЛОТОЙ ФОНД ПРЕССЫ 2006

№12(116) 2006

В каждом номере «Соляночки» – **ОРИГИНАЛЬНЫЕ БЛЮДА** к повседневному и праздничному столу

Огурец с начинкой

***На 6 порций:** огурцы свежие - 6 шт., яблоки - 1 шт., перец сладкий - 1 шт., кукуруза консервированная - 6 ст. ложек, маслины - 12 шт., редис - 6 шт., апельсины - 1 шт., майонез - 6 ст. ложек.*

Огурцы разрежьте вдоль пополам, выньте часть мякоти, нарежьте ее кубиками.

Перец, яблоко, редис нарежьте кубиками, добавьте мякоть огурца, кукурузу, маслины, перемешайте, заправьте смесью майонеза с апельсиновым соком и рубленой зеленью. Разложите в половинки огурцов и посыпьте тертой апельсиновой цедрой. Оформите зеленью.



Коллаж Ирины МАЛЬЦЕВОЙ

салаты, холодные блюда

САЛАТ ИЗ ПЕТРУШКИ

200 г петрушки, 1 яблоко, 1 луковица, соль, 2 ст. ложки растительного масла.

Корень петрушки тщательно моют, чистят и мелко шинкуют. Яблоко нарезают мелкими кубиками. Добавляют мелко нарезанный лук, солят и заправляют растительным маслом.

САЛАТ «ГРИБОК»

1 кг помидоров, 500 г творога, 200 г сливочного масла, 5-6 зубков чеснока, зелень петрушки и укропа.

Творог тщательно растирают с маслом до получения однородной массы, смешивают с толченым чесноком, хорошо солят.

Мокрыми руками разделывают массу в виде конусов со срезанными верхушками («ножки»). Плоскую тарелку или блюдо посыпают мелко нарезанной зеленью петрушки и укропа и помещают на зелень «ножки» грибов, а на них срезанные верхушки помидоров. До подачи на стол держать салат в холодильнике.

САЛАТ ЯБЛОЧНЫЙ С ИЗЮМОМ

700 г яблок, 100 г изюма, 200 г яблочного сока, сахар, лимонная кислота.

Изюм перебрать, промыть и замочить. Яблоки помыть, натереть на крупной терке, смешать с изюмом, добавить по вкусу лимонную кислоту или лимонный сок, полить небольшим количеством яблочного сока и поставить на холод.



САЛАТ ИЗ РЕДЬКИ С КУРИЦЕЙ

На 4 порции: 250 г вареной куриной грудки, 200 г белой редьки, 1 яблоко, 1 большая луковица, 50 г консервированного зеленого горошка, 1 ст.л. растительного масла, 1-2 ст.л. майонеза, соль, перец по вкусу.

Редьку очистить, нарезать тонкой соломкой и замочить в холодной воде на 15 мин. Воду слить, редьку отжать.

Лук очистить, нарезать полукольцами и обжарить в растительном масле 3 мин. Смешать в миске редьку с обжаренным луком.

Куриную грудку нарезать небольшими кусочками. Яблоко вымыть, удалить сердцевину, мякоть нарезать тонкой соломкой. Добавить в миску куриное мясо, яблоко и зеленый горошек. Посолить, поперчить и заправить майонезом, перемешать.

ШКОЛА ГАСТРОНОМА

ПАШТЕТ ИЗ КУРИНОЙ ПЕЧЕНКИ

500 г куриной печенки, 100 г репчатого лука, 100 г «Голландского» сыра, 100 г сливочного масла, соль по вкусу.

Печенку вместе с репчатым луком отваривают в подсоленной воде и откидывают на сито. Добавляют тертый «Голландский» сыр, сливочное масло, перемешивают, пропускают через мясорубку два-три раза, солят и хорошо выбивают.

САЛАТ «КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СЕЛЬДЬЮ»

2-3 картофелины, 1 луковица, 100 г соленой сельди, 1 ст.л. растительного масла, 1 ст.л. уксуса, горчица, соль.

Картофель отваривают «в мундире» в подсоленной воде, очищают, охлаждают и нарезают кружочками толщиной 1 см. Лук нарезают кольцами.

Соленую сельдь разделывают на филе и нарезают ломтиками.

В салатник укладывают горкой картофель, лук, сельдь, заправляют растительным маслом и уксусом, добавив к нему немного горчицы.

ПАШТЕТ РЫБНЫЙ С МОЛОКАМИ

800 г филе рыбы, 150 г молок, 120 г репчатого лука, 80 г моркови, 60 г маргарина, зелень.

Лук и морковь шинкуют, слегка обжаривают, затем добавляют филе и молоки свежей рыбы, пряности, соль по вкусу, жарят до готовности. Массу дважды пропускают через мясорубку с частой решеткой, затем кладут оставшееся от обжаривания масло, взбивают и охлаждают паштет.

Подают, украсив зеленью.

САЛАТ РЫБНЫЙ

100 г рыбного филе, 1 луковица, 1/2 моркови, 50 г риса, 1 яйцо, 2 ст.л. майонеза, зелень петрушки.

Филе рыбы (лучше трески) отварить в подсоленной воде с луком и морковью. Готовую рыбу обсушить и разобрать, удалив косточки.

Рис отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг и промыть.

Крутые яйца и лук мелко изрубить.

Подготовленные продукты соединить и заправить майонезом.

Выложить в салатник и украсить зеленью петрушки.

СОЛЯНОЧКА
+ спецвыпуски

Подписка на II полугодие 2006 года

16496 Каталог "Пресса России", том 1.
10809 Каталог "Почта России".
26155 Каталог "Агентство "Роспечать".

рецепты от редактора

ЖАРЕНАЯ СОЛЕНАЯ СЕЛЬДЬ

1 сельдь, 2 ч.ложки пшеничной муки, жир, 50 г молока, 20 г сливочного масла.

Сельдь очистить от кожи и костей, филе вымочить в молоке (в течение 2-3 часов), затем запанировать в муке и обжарить в жире до появления подрумяненной корочки.

Подавать вместе с вареной белой фасолью. Сельдь, фасоль залить растопленным сливочным маслом.

ГРИБЫ В СОУСЕ ИЗ ХРЕНА

На 500 г грибов - 5 вареных яичных желтков, 120 г сметаны, 6 ст. ложек хрена, кусочек сахара, соль и лимонную кислоту по вкусу.

Грибы отварить в подсоленной воде, откинуть на решето или дуршлаг.

Яичные желтки растереть со сметаной, добавить натертый хрен, сахар и лимонную кислоту.

Этим соусом залить вареные грибы.

ЦЫПЛЯТА С ШАМПИНЬОНАМИ

Цыпленок - 1 кг, шампиньоны - 400 г, лук - 300 г, масло топленое - 50 г, мука - 1 ст. ложка, рис - 200 г, бульон - 300 г, соль, перец, зелень, гвоздика, лавровый лист - по вкусу.

Цыплят разрезать на порции, положить в сотейник с разогретым топленым маслом, добавить очищенные, промытые и нарезанные лук и шампиньоны, заправить солью, перцем, гвоздикой, положить лавровый лист и под крышкой обжарить до золотистого цвета.

В небольшой кастрюльке прогреть на сливочном масле муку, развести куриным бульоном, добавить грибы и цыплят и, непрерывно помешивая, проварить 2-3 минуты. Убавить огонь, цыплят и грибы переложить в другую посуду, а бульон уварить на треть.

При подаче цыплят полить приготовленным соусом, гарнировать тушеными шампиньонами и рассыпчатым рисом, посыпать рубленой зеленью укропа и петрушки.

КУРИНЫЕ ШАРИКИ

Все продукты берем в зависимости от количества едоков. Отварное куриное мясо мелко нарезаем и обжариваем в масле. Обжариваем натертую на крупной терке морковь. В приготовленное картофельное пюре добавляем курятину, морковь, немного муки и хорошо размешиваем. Из приготовленного теста формуем небольшие шарики, слегка приминаем их и обжариваем в масле с двух сторон. Подаем со сметаной.

Приятного аппетита!

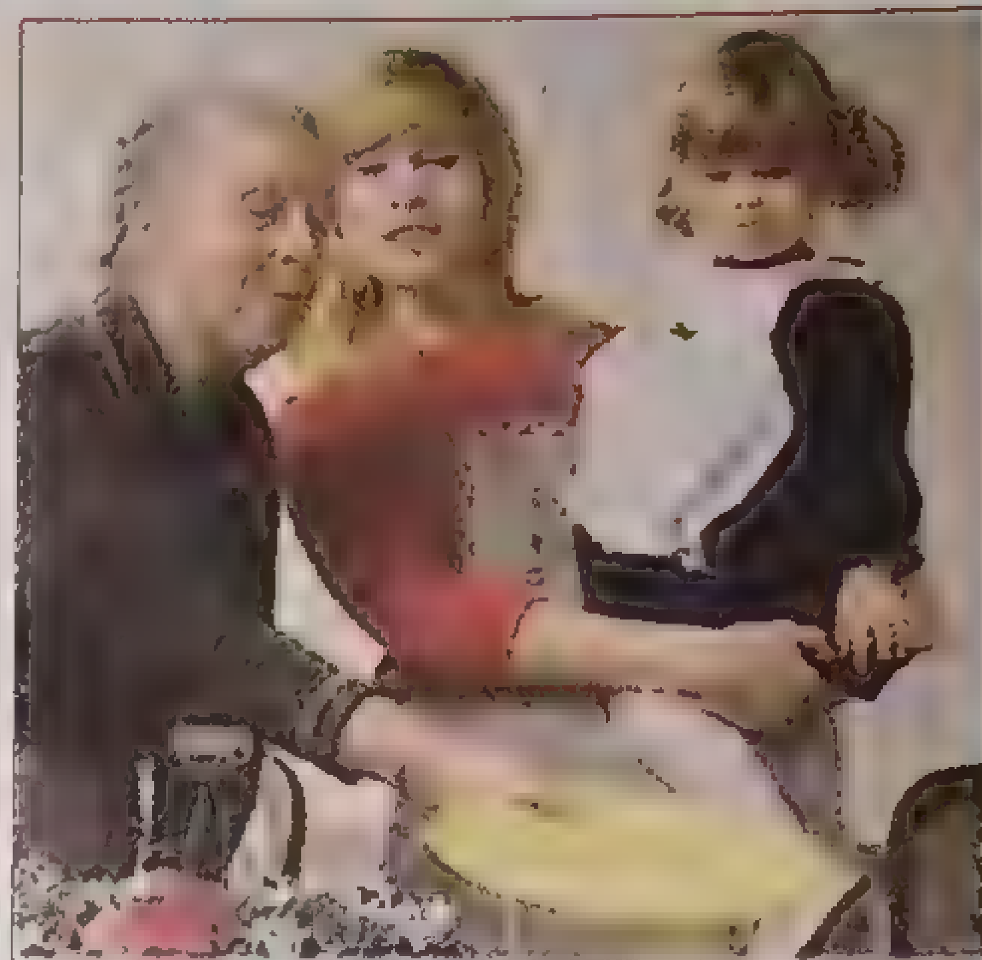
С.МАНДРУСОВ.

внимание: конкурс!

Уважаемые читатели!

Предлагаем вам принять участие в новом кулинарном конкурсе

«Мое любимое блюдо»



Не сомневаемся, что у каждого из вас среди множества разнообразных рецептов блюд есть самые-самые, приготовление которых доставляет вам радость. Так поделитесь этой радостью с другими!

Мы ничем не ограничиваем вашу фантазию. Это могут быть блюда из мяса и рыбы, овощей и грибов, из круп, молока и яиц, всевозможные заготовки, выпечка, торты, пирожные и прочее.

Главное, чтоб в рецептах присутствовала изюминка, оригинальный подход к приготовлению блюда.

Письма с пометкой **«На конкурс»** посылайте по адресу:

603126, Н.Новгород, ул. Родионова, 192, корп. 1, газета «Соляночка».

Не забудьте указать свой обратный адрес.

[illegible]

Рецепты на конкурс помещены на стр. 20-26.

гурманам на заметку

САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЛИСТЬЯМИ ОДУВАНЧИКА

400 г белокочанной капусты, 20 молодых листьев одуванчика, 4 ст. ложки растительного масла, 3 зубчика чеснока, 1/2 чайной ложки готовой горчицы, 2 яйца, 2 ст. ложки рубленого укропа.

Белокочанную капусту и молодые листья одуванчика нарезать соломкой. Толченый чеснок растереть с солью, добавить горчицу и постепенно, взбивая смесь, влить растительное масло. Нарезанные капусту и листья одуванчика уложить в салатник, украсить дольками вареного яйца, полить чесночной заправкой и посыпать укропом.

СВЕЖАЯ ИКРА С ЗЕЛЕНЬЮ ПОД МАРИНАДОМ

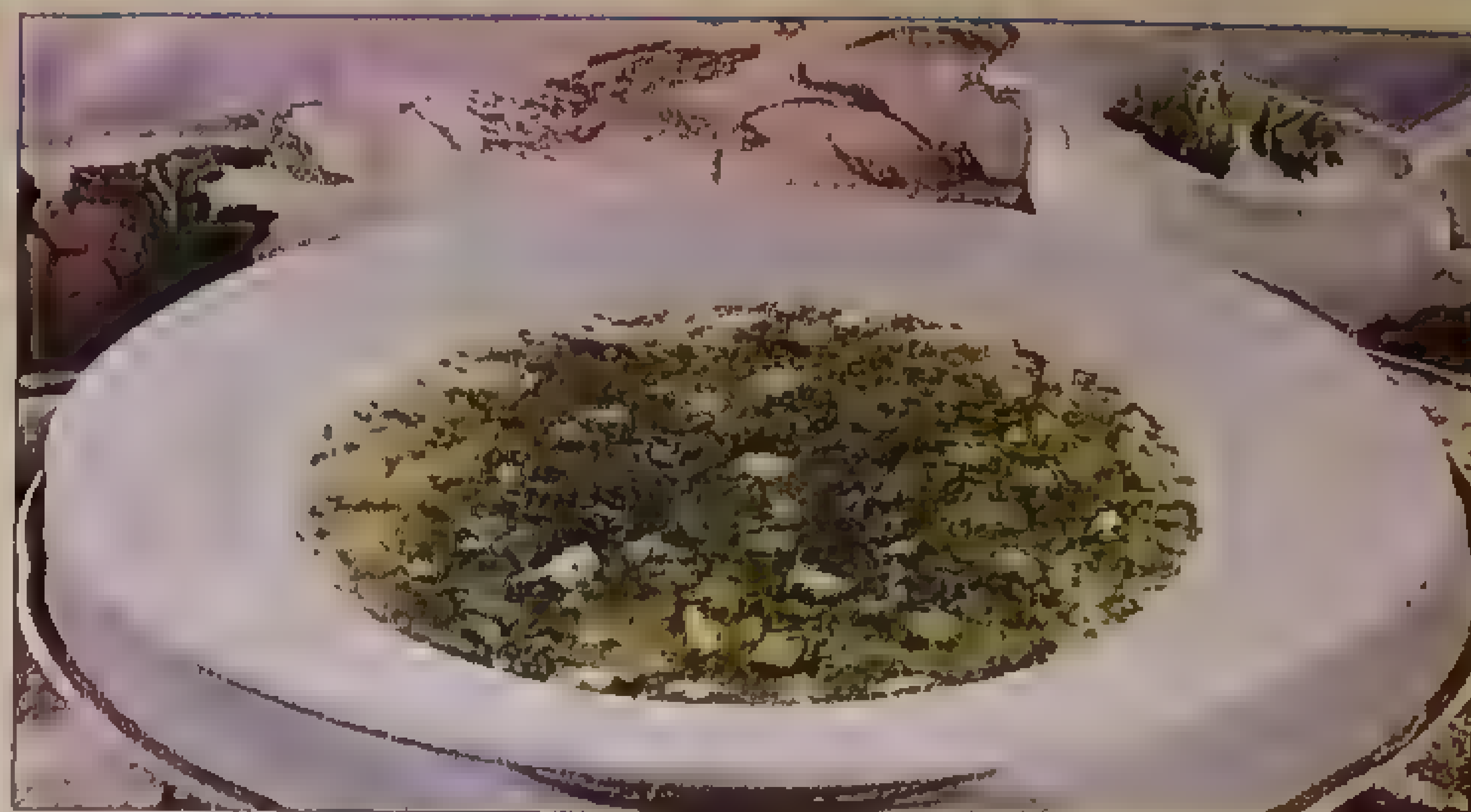
400 г свежей икры, 50 г растительного масла, 30 г укропа, петрушки или 40 г зеленого лука; для 500 г маринада: по 20 г воды, лука, моркови, петрушки, 300 мл 2%-ного уксуса, 15 г сахара, 6 г соли, лавровый лист, перец горошком.

Свежую икру речной или морской рыбы промывают, поджаривают в духовке до готовности и охлаждают. Затем икру кладут в фарфоровую или керамическую посуду, заливают маринадом и выдерживают на холоде 3-4 ч. Подают в салатнице, залив маринадом и посыпав измельченной зеленью или зеленым луком.

Для приготовления маринада коренья и лук нарезают ломтиками, слегка обжаривают на растительном масле, добавляют воду или рыбный бульон, пряности, кипятят 10-15 мин., вливают уксус, заправляют сахаром и солью.

на первое

ОКРОШКА НА ФРУКТОВОМ НАСТОЕ



На 4 порции: огурцы - 4 шт., салат листовой - 2 пучка, зелень петрушки - 1 пучок, картофель - 3 клубня, зелень укропа - 1/2 пучка, яйцо вареное - 4 шт., сметана - 4 ст. ложки, сахар - 1 ст. ложка, сок лимонный - 1 ст. ложка, сухофрукты - 50 г или шиповник 40 г, или яблоки свежие - 200 г, вода - 1 л.

Картофель отварите в кожуре, остудите, очистите, нарежьте кубиками. Огурцы промойте, нарежьте кубиками. Салат, укроп и петрушку мелко нашинкуйте. Яичный белок мелко нарубите, желток разотрите со сметаной.

Подготовленные ингредиенты залейте фруктовым настоем, добавьте сахар, лимонный сок и перемешайте.

Для приготовления фруктового настоя сухофрукты промойте, залейте кипятком, вскипятите и настаивайте под крышкой 3-4 часа. Перед использованием процедите.

Окрошку подавайте холодной.

РЫБАЦКАЯ СОЛЯНКА

1-1,5 кг рыбы, 2-2,5 л воды, 1-2 головки репчатого лука, 1 морковь, 1 корень петрушки с зеленью, ломтик корня сельдерея, 4-5 горошин черного перца, 1 лавровый лист, соль по вкусу. Для заправки: 4-5 головок репчатого лука (примерно 200 г), 50 г сливочного масла, 2 ст. ложки (примерно 50 г) томата-пюре или 2-3 помидора, 2-3 соленых или маринованных огурца, 100-150 г свежих, соленых или маринованных грибов, молотый перец, сахар, 1/2 лимона.

Очищенную и подготовленную рыбу нарезать на филе без кожи. Из более мелкой рыбы и оставшихся костей и голов вместе со специями сварить бульон, процедить и остудить.

Лук нарезать кольцами и полукольцами.

Соленые огурцы очистить от кожицы, разрезать на четыре части, удалить семена, нарезать кусочками толщиной 2-3 см.

Сваренную отдельно рыбу нарезать тонкими ломтиками.

Лук слегка пассеровать в масле (в другой посуде), добавить томат-пюре, тонкие дольки или кубики соленых огурцов, а также нарезанные грибы. Затем подлить горячего бульона и варить в течение 15-20 мин.

При подаче на стол добавить в суп измельченный укроп или зелень петрушки, ломтики лимона без цедры, мякоть отваренной в бульоне рыбы, очищенную от костей. Можно также добавить маринованные сливы, каперсы, маслины.

Солянку рекомендуется готовить из морского карася, морского окуня, ставриды, скумбрии и др.

рецепты от профессионала

ПЕЧЕНОЧНЫЕ КЛЕЦКИ

150 г печенки, 100 г белого хлеба, немного молока, 1 яйцо, по 1 ст. ложке тертого лука и мелко нарубленной зелени петрушки, 2 ст. ложки жира, соль, перец, щепотка майорана, панировочные сухари.

Печень наскоблить ножом. Лук и петрушку слегка обжарить в жире. Белый хлеб размочить в молоке, размять, смешать с яйцом, прибавить специи. Смешать все вместе в однородную массу. Добавить панировочные сухари, чтобы можно было замесить клецки. Этой массе дать постоять 1/2 ч., затем смочить руки водой и скатать клецки величиной с орех. Вскипятить мясной бульон или воду, опустить в нее клецки и варить 10-12 мин.

ЛАПША НА СКОВОРОДЕ С ОВОЩАМИ

На 4 порции: 450 г лапши-спиралек, соль, 100 г зелени, 2 зубчика чеснока, 2 луковицы, 200 г консервированной кукурузы, 300 г корня сельдерея, 250 г помидоров, 300 г брокколи, 2 ст. ложки растительного масла, 125 мл сухого белого вина, 1 ч. ложка уксуса, перец.

Отварить лапшу до полуготовности, откинуть на дуршлаг и дать воде стечь.

Зелень вымыть и обсушить. Чеснок и лук порубить. Кукурузу откинуть на сито. Овощи почистить и вымыть. Сельдерей и помидоры нарезать ломтиками. Брокколи разделить на соцветия. Разогреть на большой сковороде растительное масло. Потушить в нем кукурузу, брокколи, сельдерей, помидоры, лук и чеснок около 6 мин.

Добавить лапшу и обжаривать 5 мин. Влить белое вино, уксус и перемешать с зеленью. Посолить, поперчить и тушить еще 3 мин. Сразу же подавать на стол.

ОВОЩИ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ

На 4 порции: 500 г картофельного пюре, соль, молотый черный перец, 1 зубчик чеснока, 100 г брынзы, 200 г сметаны, по 2 маленьких баклажана и цуккини, 60 мл растительного масла, 4 помидора, 10 маслин, 2 ст. ложки рубленой зелени, 100 г тертого сыра.

Горячее картофельное пюре взбить венчиком, добавив сметану, маленькие кусочки брынзы и спрессованный чеснок. Посолить и поперчить.

Форму для запекания смазать жиром, выложить в нее пюре и разровнять лопаткой. Разогреть духовку до 180°. Баклажаны и цуккини очистить.

Нарезать их кружками и обжарить порциями в горячем масле. Помидоры обдать кипятком, очистить от кожицы и нарезать кружками.

Равномерно разложить овощи и маслины поверх картофельного пюре, посыпать сыром и зеленью. Запекать около 35 мин.

Г.В.ПОЗДНЯКОВА,
шеф-повар кафе «Mon Paris».

просто, со вкусом

МЯСО С ЯБЛОКАМИ

0,5 кг говядины, 2 ст. ложки животного жира, 2 яблока, 1 луковица, 1 морковь.

Говядину нарезать кусочками из расчета 2-3 на порцию, сложить в сотейник, переложив яблоками, нарезанными дольками, пассерованным луком и морковью, добавить соль, перец, бульон (продукты должны быть покрыты жидкостью) и тушить до готовности.

Подать мясо с соусом и гарниром.

В качестве гарнира можно использовать рассыпчатые каши, макаронные изделия, отварной картофель, картофельное пюре.

БЕФСТРОГАНОВ ИЗ РЫБЫ В СОУСЕ

На 1 кг рыбы - 2 ст. ложки муки, 2 головки репчатого лука, 3 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка сливочного масла, 2 стакана сметанного соуса, 1 пучок зелени, соль, специи.

Рыбу разделать на филе с кожей без костей, нарезать брусочками, посыпать солью, перцем, запанировать в муке и обжарить на масле до готовности. К рыбе добавить пассерованный нарезанный соломкой репчатый лук, залить сметанным соусом и прогреть в нем 2-3 мин.

По желанию можно отварить свежие грибы, нарезать их соломкой, обжарить с луком и добавить к рыбе.

Подать на стол кусочки рыбы с соусом, на гарнир - жареный или отварной картофель, посыпанный зеленью.



ГРИБЫ, ТУШЕННЫЕ С КАРТОФЕЛЕМ

На 4 порции: грибы - 800 г, шпик - 50 г, репчатый лук - 1 шт., сметана - 2 ст. ложки, картофель - 8 шт., растительное масло - 1 ст. ложка, зелень укропа рубленая - 1 ст. ложка, перец черный молотый, соль по вкусу, помидоры - 2 шт., зелень петрушки.

Мелко рубленный лук обжарьте на шпике, нарезанном кубиками. Добавьте нарезанные ломтиками грибы и жарьте еще несколько минут. Посолите, поперчите.

Очищенный картофель отварите в подсоленной воде, нарежьте кружочками.

В смазанную маслом форму уложите картофель, сверху - жаренные с луком грибы. Полейте сметаной, посыпьте зеленью укропа и прогревайте в духовке или микроволновой печи 15 минут.

При подаче выложите грибы с картофелем на блюдо, оформите ломтиками помидоров и зеленью петрушки.

СУФЛЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ

Картофель - 200 г, сыр - 30 г, сливки - 30 г, яйцо - 1 шт., масло сливочное - 20 г, мука пшеничная - 2 г.

Картофель отварить, обсушить и растолочь или протереть через сито. В полученную массу добавить тертый сыр, желток, часть масла, хорошо перемешать, ввести взбитые сливки, взбитый белок. Выложить массу на порционную сковородку, смазанную маслом и посыпанную мукой, посыпать тертым сыром, сбрызнуть маслом и запечь.

ЯИЧНИЦА С КОЛБАСОЙ И КАРТОФЕЛЕМ

На одну порцию: 2 яйца, 50 г вареной колбасы, 5 г масла сливочного, 100 г картофельного пюре, 20 г сметаны, зелень.

Вареную колбасу, не очищая от оболочки, нарезать по два ломтика на порцию и жарить на сковороде с маслом. При обжаривании кусочки колбасы сжимаются и приобретают форму чашечек.

На блюдо овальной формы, смазанное сливочным маслом, положить свежеприготовленное картофельное пюре, поместить на него кусочки жареной колбасы. На каждый кусочек колбасы вылить сырое яйцо, посолить и довести яичницу до готовности в жарочном шкафу.

При подаче желтки посыпать измельченной зеленью, а вокруг яичницы налить немного горячей сметаны.

ПИРОГ СО СВЕЖЕЙ ЗЕЛЕНЬЮ, ЯЙЦОМ И СМЕТАНОЙ

Мука пшеничная - 250 г, маргарин - 125 г, масло растительное - 1 ст. ложка, соль, перец черный молотый, яйцо - 4 шт., любисток - 10 крупных листьев, зелень петрушки - 1 пучок, зелень укропа - 1 пучок, лук зеленый - 5-6 перьев, сметана - 4 ст. ложки.

Приготовьте тесто: смешайте муку, масло, соль и нарезанный мелкими кусочками маргарин. Замесите тесто, добавляя понемногу воды, чтобы получилось однородное тесто. Скатайте его в шар, заверните в пленку и выдержите в холодильнике 30 минут.

Лук и зелень мелко порубите. Яйца взбейте со сметаной и солью, соедините с луком, зеленью и перцем.

Тесто раскатайте и положите в смазанную форму, наколите вилкой. Выпекайте в течение 10 минут при 210°С.

Достаньте основу пирога из духовки, выложите начинку и выпекайте еще полчаса, убавив нагрев до 180°С.



СОЛЯНОЧКА №12(116), ИЮНЬ 2006 г.

ПИКАНТНО

ЗАКУСКА С СЮРПРИЗОМ ПОД СОУСОМ

Несколько крупных картофелин, филе сельди.

***Для фарша:* 20 г шампиньонов (консервированные или жареные), 1 ст. л. мелко нарубленного лука, 20 г вареного рубленого яйца, 5 г хрена, 40 г майонеза.**

***Для соуса:* 2 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. уксуса, 1 ч. л. горчицы, соль, сахар по вкусу.**

Картофель отварить в кожуре, остудить, очистить и нарезать на 2-3 части поперек, чтобы получился ровный «пятачок» высотой 3-4 см.

Вынуть из каждого «пятачка» сердцевину, не нарушая его формы. Сделать фарш, смешав между собой все ингредиенты, и нафаршировать картофель получившейся массой. Сверху закрыть «крышечками» из филе сельди.

Разложить закуску на блюде, украсив зеленью, колечками маринованного репчатого лука и соломкой из сладкого красного перца.

Подается с соусом: горчицу растереть с сахаром, постепенно ввести растительное масло и уксус, посолить.

САЛАТ ИЗ СУЛУГУНИ С ФАСОЛЬЮ

***На 4 порции:* 250 г сулугуни, 400 г консервированной белой фасоли, 1 ст.л. оливкового масла, 1 небольшая красная луковица, 50 г оливок без косточек, 3 ст.л. рубленой петрушки, 1 пучок зеленого салата.**

***Для заправки:* 4 ст.л. оливкового масла, 1 ст.л. винного уксуса, 1 ст.л. жидкого меда, 1 ч.л. зерновой горчицы.**

Сыр нарезать ломтиками, смазать маслом, отложить.

Лук нарезать кольцами. Фасоль выложить в дуршлаг, дать стечь жидкости. Оливки нарезать колечками. Приготовить заправку, смешав все указанные ингредиенты. Слегка взбить, посолить и поперчить. Фасоль полить заправкой, добавить лук, оливки и петрушку. Перемешать.

Листья салата выложить в салатницу, на них - фасолевый салат. Сулугуни обжарить на сковороде по 1 мин. с каждой стороны. Обжаренный сыр поломать на кусочки, добавить в фасолевый салат и сразу же подавать, пока сыр горячий.



ГАСТРОНОМЪ

ПОДПИСНЫЕ ИНДЕКСЫ ЖУРНАЛА «ГАСТРОНОМЪ»

Объединенный каталог «Пресса России»: 44140, 44141.
Каталог агентства «Роспечать»: 81150, 81158.
Каталог «Почта России»: 12598, 99378.

рецепты от редактора

САЛАТ «ПРАЗДНИЧНЫЙ»

Уверен, что, подав этот салат к столу, вы непременно приятно удивите своих гостей.

***Нам понадобится* 300-400 г отваренного куриного филе, 2 апельсина, 1-2 красных болгарских перца, небольшая гроздь очищенного от косточек винограда (желательно зеленого цвета), листовой салат, майонез, зубчик чеснока.**

На дно салатника укладываем листья салата. Отваренное куриное филе мелко нарезаем и укладываем на листья. Сверху кладем порезанный кубиками красный перец. Следующий слой - очищенный и нарезанный дольками апельсин.

Салат полить сверху заправкой. Она готовится так: банку майонеза смешать с выжатым соком одного апельсина, добавить пропущенный через пресс зубчик чеснока.

Приготовленный салат можно перемешать с заправкой, но можно этого и не делать, так как в этом случае он будет выглядеть более эффектно.

КАРАСИ, ЗАПЕЧЕННЫЕ В СМЕТАНЕ С МОЛОДЫМ КАРТОФЕЛЕМ

Это классическое блюдо русской кухни хорошо для праздничного стола.

800-1000 г рыбы, 2,5 ст. ложки муки, 2 ст. ложки масла, 1 кг молодого картофеля, 1,5 стакана сметаны, 1 ст. ложка молотых сухарей, соль по вкусу.

Подготовить рыбу (крупную нарезать пополам, мелкую использовать целиком), посолить, запанировать в муке и подрумянить с обеих сторон на сковороде.

Отварить картофель, охладить и, если он крупный, нарезать ломтиками.

Смазать маслом сотейник, влить на дно половину порции сметаны, заправленной мукой, выложить картофель и поверх него положить подготовленную рыбу. Залить остальной сметаной, посыпать молотыми сухарями. Запечь в духовом шкафу.

Подать в посуде, в которой кушанье запекалось.

Сверху посыпать измельченной зеленью петрушки.

ГОВЯДИНА РАЗВАРНАЯ В СОУСЕ ИЗ ХРЕНА

1 кг говядины (мякоть), 1 пучок зелени, 1 луковица, 2 лавровых листика, 1 гвоздика, 1 долька чеснока, 2 кусочка сахара-рафинада, сливочное масло или маргарин, мука, хрен, соль, сливки.

Мясо залить горячей водой, прибавить зелень, лавровый лист, лук, гвоздику, чеснок, сахар и соль. Поставить на огонь, довести до кипения, уменьшить огонь, несколько раз снять пену.

Когда мясо наполовину будет готово, разрезать пополам луковицу, разрезанной частью положить на горячую сковороду и подрумянить, после чего опустить в бульон (он станет темнее и крепче).

Приготовить соус из хрена: растопить масло, поджарить на нем муку, добавить мясной бульон и сливки (по желанию), смешать с хреном.

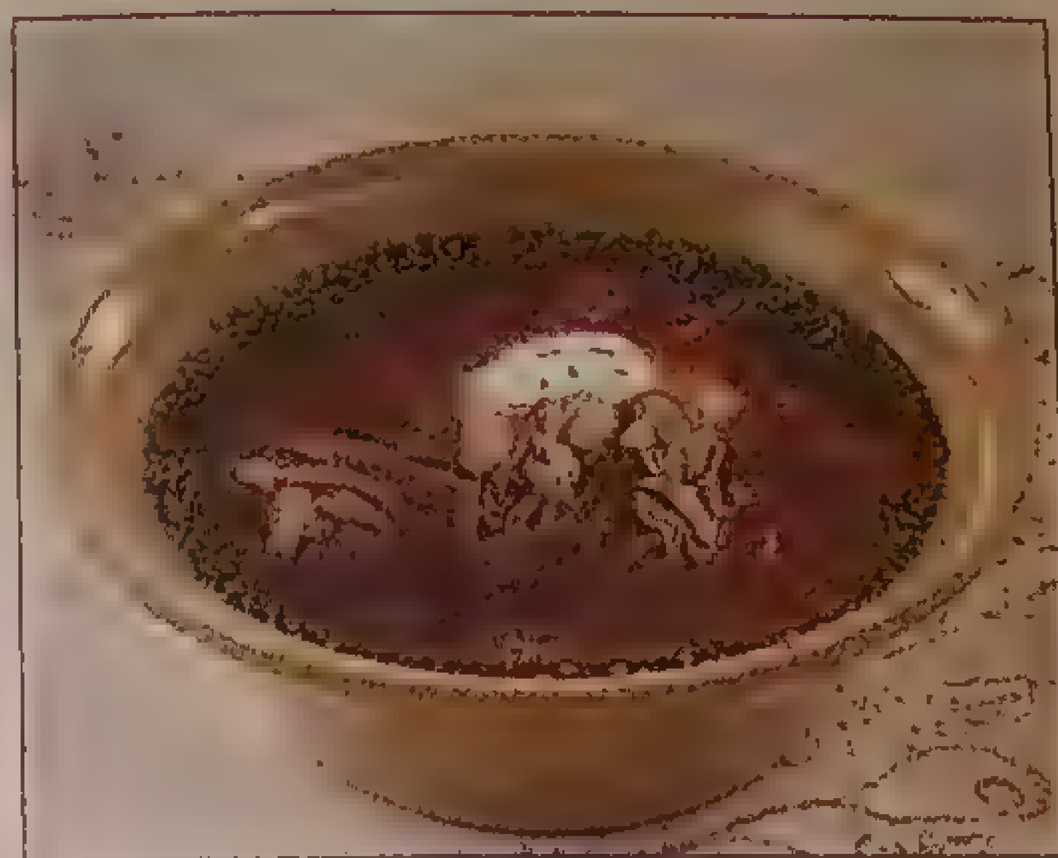
Готовое мясо разделить на порции и подать с отварным картофелем и соусом из хрена.

Бульон подать на первое.

С.МАНДРУСОВ.

на первое

БОРЩ С ГРИБАМИ



На 5 порций: грибы - 300 г, репчатый лук - 1 шт., свекла вареная - 2 шт., картофель - 4 шт., морковь - 1 шт., сливочное масло - 1 ст. ложка, томат-пюре - 1 ст. ложка, бульонные кубики грибные - 4 шт., вода - 1 1/4 л, специи - по вкусу, сметана - 3 ст. ложки, зелень петрушки рубленая - 2 ст. ложки.

Свеклу нарежьте соломкой, картофель - брусочками. Грибы, лук и морковь нарежьте соломкой, спассеруйте на масле, добавьте томат-пюре и пассеруйте еще 3 минуты. Из бульонных кубиков приготовьте бульон.

В кипящий бульон положите картофель, варите 8-10 минут, затем добавьте пассерованные грибы с овощами, свеклу, специи и варите еще 15 минут.

При подаче положите в борщ сметану и зелень.



ХОЛОДНИК С КРЕВЕТКАМИ

На 4 порции: креветки вареные очищенные - 200 г, яйца вареные - 2 шт., огурец - 1 шт., лук зеленый - 50 г, сметана - 1/2 стакана, квас хлебный - 4 стакана, соль - по вкусу.

Огурец нарежьте соломкой, лук нашинкуйте и разотрите с солью до появления сока. Яйца мелко порубите, отдельно белок и желток.

Охлажденную сметану смешайте с измельченными яичными желтками, разведите квасом, добавьте подготовленные лук, огурцы, яичные белки, нарезанные небольшими кусочками креветки, соль и перемешайте.

При подаче посыпьте мелко нарезанной зеленью.

рецепты от профессионала

РЫБНОЕ ФИЛЕ С ОВОЩАМИ

На 4 порции: 3 луковицы, 2 крупных пучка пряной зелени и кореньев для супа, 100 мл белого вина, соль, молотый черный перец, тертая цедра 1 лимона, 8 половинок филе камбалы (без кожицы), 2 ст. ложки лимонного сока, 4 веточки петрушки.

Лук очистить и нарезать небольшими кубиками. Пряные травы нарезать тонкими полосками, коренья для супа - мелкими кружочками.

В глубокой сковороде разогреть белое вино и, постоянно помешивая, потушить в нем нарезанные репчатый лук, коренья и зелень. Посолить, поперчить по вкусу, приправить лимонной цедрой. Накрыть крышкой и тушить на небольшом огне около 10 мин.

Рыбное филе хорошо вымыть под струей прохладной воды и обсушить с помощью бумажного полотенца. Сбрызнуть лимонным соком, посолить, поперчить. Филе камбалы сложить вдвое, придав форму рулета. Выложить поверх овощей и тушить под крышкой около 5 мин. до готовности.

Веточки петрушки вымыть, дать немного обсохнуть. На тарелки разложить овощи и рыбные рулетики, украсить блюдо веточками петрушки. В качестве гарнира подойдут стручки зеленой фасоли с кукурузой.

РУЛЕТ С ВЕТЧИНОЙ В ТЕСТЕ

На 4 порции: 6 пластин замороженного слоеного теста, 750 г смешанного мясного фарша, 4 ст. ложки панировочных сухарей, 3 яйца, 100 г сливок, 2 ломтика варено-копченой ветчины, 2 ч. ложки сухих приправ, соль, молотый черный перец.

Разморозить тесто. Выложить пластины в один прямоугольник и раскатать. Отрезать и отложить в сторону полоску теста.

Смешать мясной фарш, сухари, 2 яйца и сливки. Нарезать кубиками ветчину и добавить в фарш. Приправить. Вылепить продолговатый каравай и оставить на 30 мин.

Смазать жиром противень, завернуть рулет в тесто и скрепить края. Положить рулет на противень швом вниз. Отложенное тесто нарезать полосками и наклеить их на рулет, смазанный яйцом, в форме решетки. Запекать 60 мин. при 200°, а затем выключить духовку и оставить в ней рулет еще на 20 мин.

КЕКС МИНДАЛЬНЫЙ

Продукты: 5-6 яиц, 1,5 стакана сахарного песка, 250-300 г размягченного сливочного масла, 1 стакан очищенного мелкорубленого миндаля (можно поджаренного), цедра 1/2 лимона или апельсина, примерно 2 стакана муки. Сахарная пудра для посыпки кекса.

Яйца охладить и взбить с сахаром до увеличения массы в объеме не менее чем вдвое. В другой посуде растереть деревянной ложкой или взбить миксером масло до получения пышной массы и соединить ее со взбитыми яйцами. Сразу же всыпать муку, осторожно перемешать, добавить цедру и мелкорубленый миндаль. Все хорошо размешать и выложить тесто в продолговатую форму для кекса или неглубокую кастрюлю, смазанную маслом и слегка посыпанную мукой. Выпекать кекс при 180-200° до готовности (около 1 ч.). После охлаждения вынуть кекс из формы и посыпать сахарной пудрой. Поверхность кекса можно покрыть шоколадной помадкой или шоколадной глазурью с какао и, пока она не застыла, украсить половинками миндаля или посыпать поджаренным мелкорубленым миндалем.

Миндаль можно заменить очищенными зернами урюка.

Г.В.ПОЗДНЯКОВА,
шеф-повар
кафе «Mon Paris».

с пылу, с жару

ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ В ХЛЕБНОМ КВАСЕ

На 4 порции: говядина - 700 г мякоти, масло растительное - 3 ст. ложки, квас хлебный - 800 мл, лук репчатый - 1 головка, морковь - 1 шт., корень петрушки - 1 шт., перец черный - 8 горошин, томатная паста - 4 ст. ложки, сахар - 1 ч. ложка, зелень укропа рубленая - 2 ст. ложки, мука пшеничная - 1 ст. ложка, бульон мясной - 2 стакана, сок лимонный - 1 ст. ложка, перец молотый, соль.

Лук и коренья нашинкуйте и спассеруйте в 2 столовых ложках масла до золотистого цвета. Томат-пасту спассеруйте отдельно в 1 столовой ложке масла.

Мясо зачистите от пленок, залейте 1 стаканом кваса, поставьте в холодильник на 10 часов.

Выньте мясо, обсушите, посыпьте солью, обжарьте со всех сторон в оставшемся масле, сложите в сотейник. Влейте 1 стакан горячей воды и 2 стакана кваса, добавьте пассерованные коренья, томат-пасту, перец горошком и тушите 1,5 часа под крышкой на слабом огне, помешивая. Добавьте остальной квас и потушите еще 15 минут. Выньте мясо из бульона, поставьте в теплое место.



Для соуса спассеруйте муку без добавления жира, охладите и разведите, помешивая, мясным бульоном. Процедите, соедините с бульоном, оставшимся после тушения мяса, добавьте лимонный сок, сахар, соль, перец, прокипятите.

При подаче нарежьте мясо на порции, залейте соусом. Подавайте с отварным картофелем, посыпав укропом.

БЕЛЯШИ

На 12 порций: мука пшеничная - 320 г, молоко или вода - 160 г, дрожжи - 8 г, сахар - 8 г, соль - 4 г, тесто дрожжевое готовое - 500 г, говядина (мякоть) - 450 г, лук репчатый - 100 г, вода - 60 г, перец молотый и соль - по вкусу, масло растительное или топленое для жарки - 70 г.

Готовят дрожжевое тесто опарным или безопарным способом или покупают готовое.

Для фарша говядину нарезают мелкими кубиками и пропускают через мясорубку или измельчают в кухонном комбайне вместе с луком, затем добавляют соль, перец, разводят водой и хорошо перемешивают.



Тесто раскатывают в толстый жгут, разрезают на 12 кусков, формуют шарики и дают им расстояться 10-15 минут. Из шариков раскатывают лепешки, укладывают на них фарш и защипывают края «веревочкой» так, чтобы середина оставалась открытой.

Жарят беляши на раскаленной с маслом сковороде при 170°С, укладывая сначала открытой стороной вниз. Как только образуется румяная корочка, беляши переворачивают и, чуть уменьшив нагрев, жарят до готовности. Готовность определяют, слегка нажав на фарш - из него должен вытекать прозрачный сок. Не берите слишком много жира для жаренья, иначе он может попасть внутрь беляшей и они будут плохо прожариваться.

Подают сразу по 2-3 беляша на порцию.

ТЕЛЯТИНА С ЯБЛОКАМИ

1 кг телятины, 5 яблок, несколько зернышек кардамона, 1/2 ч.л. корицы, 200 мл красного вина, 50 мл бульона, 3 ст.л. растительного масла, 1,5 ст.л. муки, соль.

Мясо немного посолите и кончиком ножа проделайте в куске 30 отверстий. Каждое яблоко разрежьте на 6 долек. Вставьте по дольке в каждое отверстие. Кардамон и корицу растолките. Уложите мясо в кастрюлю с толстым дном, полейте растопленным маслом, посыпьте специями. Поставьте кастрюлю в духовку и держите до тех пор, пока мясо не покроется румяной корочкой. Выньте кастрюлю и полейте содержимое маслом, посыпьте мукой, накройте крышкой и снова поставьте в духовку. Когда мясо станет мягким, добавьте вино и бульон. Держите в духовке до полной готовности. Перед подачей полейте получившимся соусом.

РЫБА В ШАМПАНСКОМ

На 4 порции: карп или кефаль, или форель - 600 г, сливки густые - 200 г, лук репчатый красный - 4 головки, масло растительное - 3 ст. ложки, зелень петрушки и укропа рубленая - по 4 ст. ложки, перец черный молотый, соль, шампанское - 200 мл.

Рыбу очистите от чешуи, выпотрошите, удалите голову, промойте, обсушите.

Подготовленную тушку посолите, поперчите, уложите в форму, смазанную небольшим количеством масла. Внутрь брюшка положите рубленую зелень петрушки и укропа, смешанную с солью. Мелко нашинкованный лук спассеруйте в оставшемся растительном масле. Половину лука выложите на рыбу. Осторожно влейте шампанское так, чтобы лук остался на рыбе.

Запекайте в духовке при 220-250°С в течение 20-25 минут.



В оставшийся лук влейте сливки, на сильном огне доведите до кипения и прокипятите 2-3 минуты на умеренном огне.

При подаче полейте рыбу соусом из лука и сливок.

выпечка

РУЛЕТ С УКРОПОМ

На 8 порций: мука пшеничная - 600 г, вода - 1/2 стакана, молоко - 1/2 стакана, масло растительное для теста - 1/2 стакана и для начинки - 4 ст. ложки, дрожжи прессованные - 25 г, сахар - 1 ст. ложка, соль - 2 ч. ложки, чай крепкий - 1 ст. ложка, семена тмина - 1 ч. ложка, зелень укропа свежая - 1 кг, яйцо - 4 шт.

Для начинки укроп мелко нарежьте, посолите. Яйца сварите вкрутую, охладите под холодной водой, очистите, затем мелко порубите и соедините с укропом.

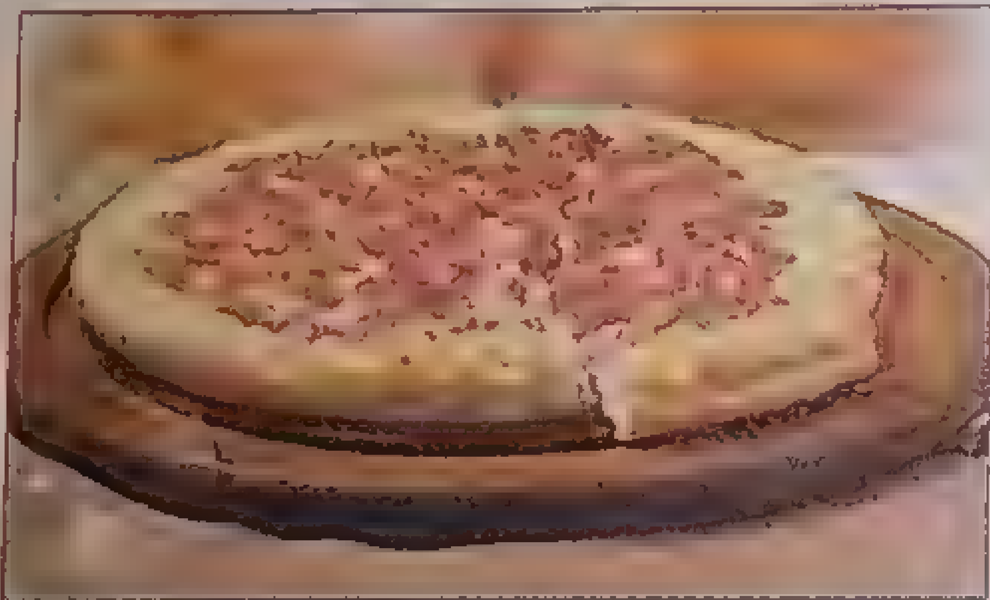
Приготовьте дрожжевое тесто, поставьте в теплое место для брожения, дважды обомните. Готовое тесто раскатайте в виде прямоугольника толщиной 1 см, смажьте маслом. Сверху ровным слоем выложите начинку, заверните рулетом, уложите на смазанный оставшимся маслом противень. Рулет наколите вилкой в нескольких местах, дайте расстояться 15-20 минут, затем смажьте крепким чаем и посыпьте тмином.



Выпекайте в духовке при 200°С в течение 25-30 минут.

При подаче нарежьте толстыми ломтиками.

ПИРОГ С ВЕТЧИНОЙ



Мука пшеничная - 350 г, молоко - 100 г, дрожжи - 10 г, сало свиное - 1 ст. ложка, копченое - 10 г, ветчина - 200 г, сметана - 100 г, картофель - 2-3 клубня, зелень рубленая - 3 ст. ложки, лук репчатый - 1 головка, яичный желток - 1 шт., перец черный молотый.

Из указанных продуктов (мука, молоко, дрожжи, свиное сало) замесите тесто и оставьте подходить в теплом месте.

Уложите тесто на противень, смазанный маслом, и полейте сметаной, смешанной с желтком, разложите натертый на крупной терке сырой картофель и мелко нарезанный лук. Сверху уложите нарезанные кубиками сало и ветчину, посыпьте перцем и зеленью.

Пирог выпекайте в духовке при средней температуре.

на десерт

ТОРТ «МЕДОВИК»

На 12 порций:* *1 стакан меда, 1 стакан сахара, 4 яйца, 2 ч.л. соды, 3 стакана муки, 40 очищенных грецких орехов, растительное масло.

Для крема:* *0,75 стакана сахара, 400 г сметаны.

1 Орехи порубить ножом. Взбить в пену мед, сахар и яйца. Добавить соду, муку и орехи, хорошо перемешать. Накрыть миску с тестом пищевой пленкой и оставить в теплом месте на 3-4 ч.

2 Разогреть духовку до 200°С. Положить на 3 противня листы пергамента, смазать их растительным маслом. Тесто выкладывать на пергамент очень тонким слоем. Выпекать каждый корж 7 мин.

3 Взбить сметану с сахаром. Промазать кремом все коржи, кроме верхнего. Верхний корж присыпать сахарной пудрой. Собрать торт, бока присыпать молотыми орешками.

ШКОЛА ГАСТРОНОМА

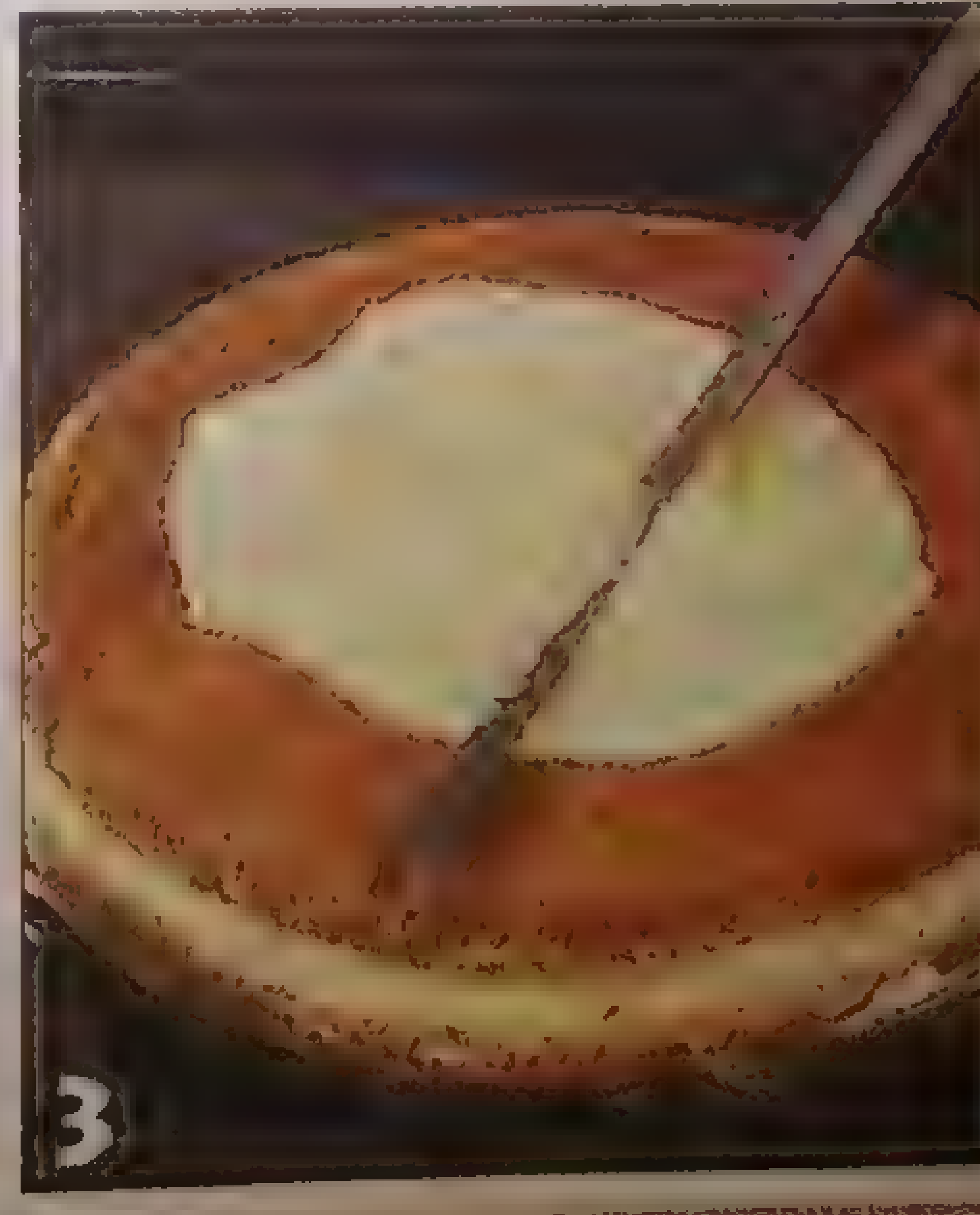




1



2



3

освежающие напитки

РЖАНОЙ КВАС

200 г ржаного хлеба, 50 г светлого изюма, 10 г дрожжей, 2 столовые ложки сахара.

Ржаной хлеб нарезать кубиками, выложить на противень и поджарить в духовке до темно-коричневого цвета.

Выложить подготовленные сухари в прозрачную емкость и добавить изюм.

Всыпать в емкость с остальными ингредиентами сахар.

Добавить раскрошенные дрожжи и залить содержимое 3 л теплой кипяченой воды.

Емкость закрыть марлей, поставить на солнце для брожения. Готовый квас можно сливать через 48 часов.

Подавать к столу охлажденным.

Кстати. Квас можно приготовить из пшеничных сухарей, используя для окраски жженый сахар.

«Русская кухня», издательство «Эксмо».



ЛИМОННЫЙ НАПИТОК

Снимите с лимонов цедру, разотрите ее с сахаром (на цедру 1 лимона - 3-4 чайные ложки сахара). Выжмите из лимонов сок, прибавьте в него воду и сахар (на 1 л сока - 750 г воды и 750 г сахара). Хорошо размешайте с лимонной цедрой, поставьте на огонь и кипятите, пока не растает сахар. Процедите через марлю, разлейте в бутылки, закупорьте их и кипятите в воде 15 минут. Такой напиток долго сохранится свежим.

ФРУКТОВЫЙ ЧАЙ

Нарежьте дольками фрукты (яблоки, груши, лимон, апельсин и т.д.), положите ягоды (клубника, черная смородина, малина), засыпьте сахарным песком и дайте постоять 30-35 минут. Залейте фрукты или ягоды не очень крепким горячим чаем, плотно закройте посуду крышкой и укутайте - пусть чай получше настоится.

Через час можно подавать его к столу теплым или охлажденным.

Айс-кримы-коктейли на основе мороженого

Основой этих коктейлей служит мороженое, в качестве наполнителей выступают сиропы, молоко, минеральные и фруктовые воды, соки и т.д.

Приготавливаются айс-кримы следующим образом: в предварительно охлажденный высокий стакан вливают наполнители и перемешивают все ложечкой, сверху кладут мороженое, которое служит «шапкой» напитка.

В коктейле, где используется минеральная или фруктовая вода, мороженое кладут на дно стакана, а затем поливают водой.

Пьют коктейль с соломкой и чайной ложкой.



БРУСНИЧНЫЙ

Мороженое - 100 г, сироп брусничный - 30 г, минеральная вода - 70 г.

КЛЮКВЕННЫЙ

Мороженое - 100 г, морс клюквенный - 100 г.

КОФЕЙНЫЙ

Мороженое - 100 г, кофе со сгущенным молоком - 30 г, молоко свежее - 70 г.

«КУЗНЕЧИК»

Мороженое - 50 г, напиток «Тархун» - 100 г.

ЛИМОННЫЙ

Мороженое сливочное - 50 г, сок лимонный - 20 г, сироп лимонный - 30 г.

ПЕНИСТЫЙ

Мороженое - 100 г, минеральная вода - 100 г.

ЦИТРУСОВЫЙ

Мороженое сливочное - 50 г, сок апельсиновый - 50 г, вода фруктовая - 100 г.

ШОКОЛАДНЫЙ

Шоколадное мороженое - 50 г, сироп шоколадный - 20 г, молоко или сливки - 90 г.

просто, со вкусом

БАЛЬЗАМ ИЗ КРАПИВЫ

Чтобы его приготовить, надо молоденькую крапиву пропустить через мясорубку, отжать сок и смешать его с молоком. Вкус напитка здорово напоминает бальзам.

МОРКОВНО-ЛИМОННЫЙ НАПИТОК

1 л воды, 500 г моркови, 1 лимон, сахар.

Снять с лимона цедру, мелко нарезать, залить водой, добавить сахар, проварить, дать остыть.

Морковь натереть на терке, залить отваром цедры, размешать, выжать сок, добавить лимонный сок и сахар.

МЯТНЫЙ ЧАЙ

На 1 порцию: 4 крупные веточки мяты; 1 маленькая палочка корицы; сахар по вкусу.

Положить веточки мяты и палочки корицы в стакан и залить кипятком. Дать завариться, добавить сахар по вкусу и перемешать. Подавать горячим.

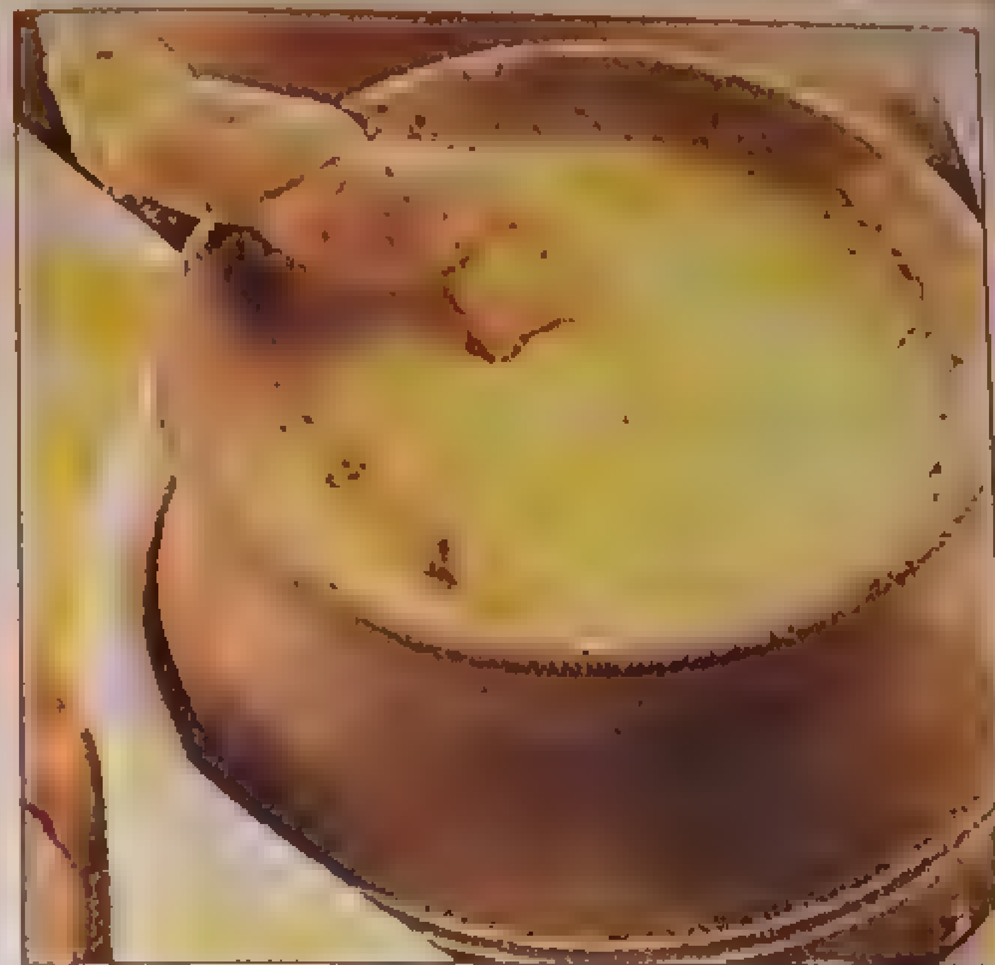
МОРС ИЗ РЕВЕНЯ

200 г ревеня, 1 л воды, 2-3 столовые ложки сахара или меда, 2-3 шт. гвоздики, лимонная или апельсиновая цедра.

Разрезанный поперек волокон ревень варить вместе с приправами, процедить, остудить, добавить по вкусу сахар или мед.

СОЛЯНОЧКА №12(116), ИЮНЬ 2006 г.

Французский луковый суп



Расскажите, пожалуйста, как готовится знаменитый французский луковый суп.

Г.ЗИНОВЬЕВА, Н.Новгород.

На 4 порции: 3 большие луковицы, 3 ст.л. сливочного масла, 3 зубчика чеснока, 150 мл белого сухого вина, 1 л куриного или овощного бульона, 1 ст.л. муки, 100 г сыра (желательно швейцарского), 4 ломтика белого хлеба, соль, перец - по вкусу.

1 Лук очистить и нарезать тонкими полукольцами. Чеснок очистить и мелко порубить. В кастрюле с толстым дном, в которой будет вариться суп, разогреть сливочное масло, добавить лук и готовить на небольшом огне, постоянно помешивая, в течение 25 мин. Добавить чеснок и муку. Готовить, продолжая помешивать, еще 3 мин.

2 Влить вино, довести до кипения. Добавить горячий бульон, посолить, поперчить. Уменьшить огонь и варить под крышкой 10 мин.

Вместо бульона для этого супа вы можете использовать обыкновенную питьевую воду.

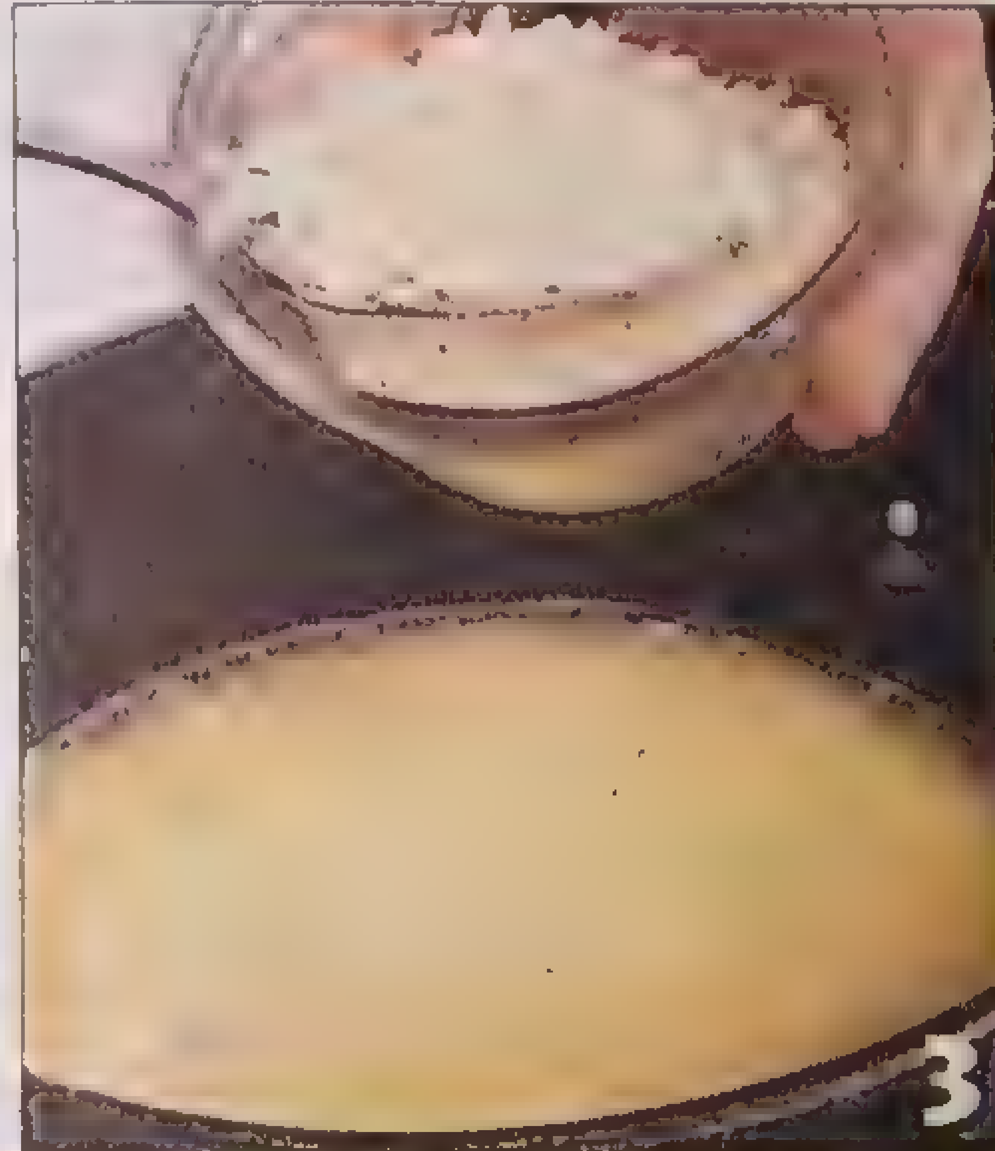
3 С хлеба срезать корку. В сковороде разогреть 1 ст.л. растительного масла и обжарить хлеб до румяной корочки, по 2 мин. с каждой стороны. Сыр натереть на крупной терке. Половину сыра добавить в кастрюлю с супом. Перемешать и сразу же снять с огня.

Разлить суп по порционным горшочкам. В каждый горшочек поверх супа положить кусок обжаренного хлеба, присыпать оставшимся тертым сыром и поставить в духовку, разогретую до 200°С, или в микроволновую печь - на 3 мин.

ШКОЛА ГАСТРОНОМА


1


2


3

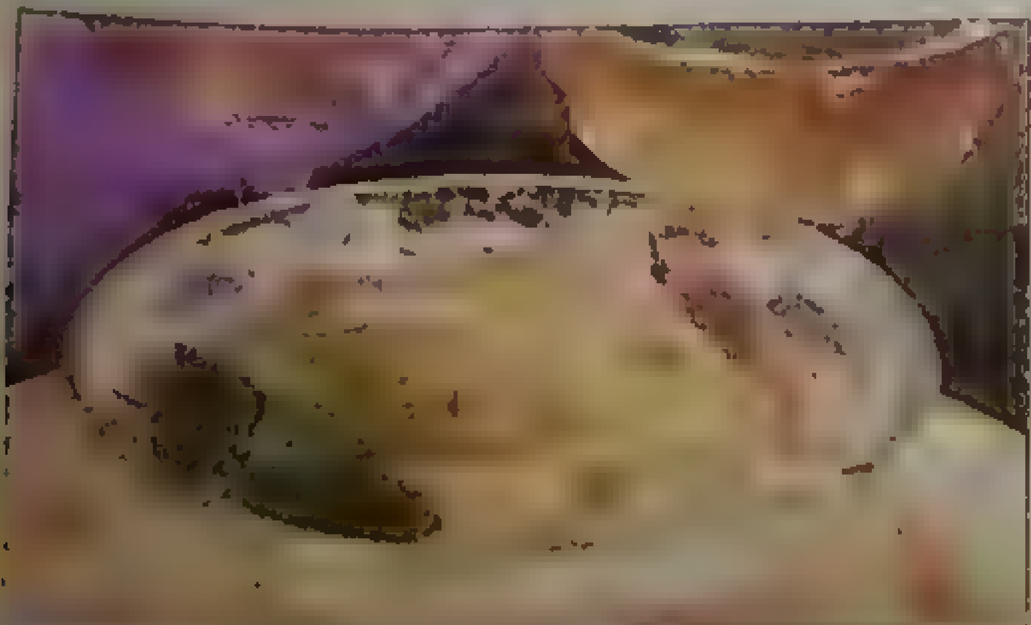
Готовим в микроволновке

Недавно купили микроволновую печь. Подскажите несколько рецептов блюд из овощей или грибов, которые можно с ее помощью приготовить.

В.РЫЖАКОВА, г.Томск.

КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ С ОВОЩАМИ

Картофель очищенный - 360 г, морковь - 150 г, лук - 50 г, масло - 1 ст.ложка, зеленый горошек - 50 г, соль - по вкусу.



Для соуса: сметана - 100 г, вода - 3 ст.ложки, мука - 1 ст.ложка, соль и сахар - по вкусу.

Смешайте нарезанные картофель, морковь и лук, добавьте 50 г воды и масло и варите под крышкой 10 мин. Перемешайте все, добавьте зеленый горошек, лавровый лист, соль и залейте сметанным соусом. Варите еще 6 мин.

Для получения соуса хорошо перемешайте сметану с водой и мукой.

КАРТОФЕЛЬ С ГРИБАМИ (2 ПОРЦИИ)

Грибы - 50 г сушеных или 300 г свежих, картофель очищенный - 300 г, лук - 100 г, масло - 30 г, сметана - 50 г, мука - 1 ст.ложка, соль и перец - по вкусу.

Нарежьте промытые грибы, картофель и лук (сушеные грибы предварительно залейте водой на 2 часа), все тщательно перемешайте, добавьте масло и варите в кастрюле под крышкой 14 минут.

Не забудьте по истечении половины указанного времени все тщательно перемешать.

Смешайте четверть стакана воды, сметану и муку, добавьте соль и перец, залейте этой смесью картофель с грибами, перемешайте и варите еще 6 мин.

При подаче на стол посыпьте зеленью

КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ В СМЕТАНЕ (2 ПОРЦИИ)

Картофель очищенный - 300 г, сметана - 150 г, масло - 30 г, соль - по вкусу.

В нарезанный картофель добавьте масло, посолите и нагрейте 6 мин. Перемешайте и грейте еще 6 мин.

Меню для маленьких гурманов



САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕНОГО ЛУКА СО СМЕТАНОЙ

Рекомендуется для детей с 3-летнего возраста.

На 100 г: лук - 110 г, сметана - 10 г, яйцо - 1/4 шт.

Лук перебрать, удалить корешки, тщательно промыть, осушить и мелко нарезать. Яйцо, сваренное вкрутую, мелко нарубить. Лук и яйцо соединить, посолить, добавить сметану и перемешать.

БОРЩ ВЕГЕТАРИАНСКИЙ

Для детей старше года.

На 1 л: капуста свежая белокочанная - 120 г, свекла - 150 г, картофель - 150 г, морковь - 50 г, лук - 30 г, свежие помидоры - 100 г (или томат-пюре 10 г), корень петрушки - 10 г, зелень - 20 г (листья петрушки и укроп), масло сливочное - 30 г, сметана - 50 г.

Овощи сварить до готовности в небольшом количестве воды; очищенную свеклу сварить в воде до полуготовности, натереть на крупной терке и опустить в ту же воду; добавить остальные нашинкованные овощи и варить их до готовности. Недостающее до литра количество жидкости дополнить горячей водой и довести до кипения. Перед подачей борща на стол положить в него прокипяченную сметану и мелко нарезанную зелень.



СЭНДВИЧИ-КОШКИ

На 10 порций: 20 тонких кусков хлеба, 300 г мягкого сыра с зеленью, 10 ломтиков ветчины, зеленый лук, маслины и красный болгарский перец.

Вырезать из хлеба и ветчины одинаковые «головы» кошки. Смазать 10 кусков хлеба сыром с одной стороны, остальные 10 - с двух. Собрать сэндвичи с ветчиной так, чтобы сверху оказалась сторона с сыром.

Сделать «глаза» из маслин, «усы» из лука, «нос» из перца. Выдержать в холодильнике 30 мин. и подавать.

ГАСТРОНОМЪ

ПУДИНГ ИЗ ГОВЯДИНЫ ИЛИ КУРИЦЫ

Рекомендуется детям с одного года.

На 100 г: мякоть говядины - 80 г (мякоть курицы - 75 г), молоко - 20 мл, булка - 10 г, яйцо - 1/4 шт., сливочное масло - 5 г.

Мякоть говядины (или мякоть курицы) дважды пропустить через мясорубку вместе с белым хлебом, вымоченным в молоке, добавить соль, молоко и хорошо размешать до получения кашицы, добавить яичный желток и вновь размешать. Белок взбить до получения крепкой пены, влить его в мясную массу, осторожно перемешать, затем выложить в небольшую кастрюлю, смазанную маслом, накрыть промасленной бумагой. Кастрюлю с мясом поместить в водяную баню, накрыть ее крышкой, поставить до закипания на сильный огонь, а затем перевести на самый слабый, но следить, чтобы вода кипела. Пудинг готов через 40-50 минут. При подаче на стол пудинг полить бульоном. В качестве гарнира подать картофельное или морковное пюре.

ШАРЛОТКА ИЗ РИСА С ЯБЛОКАМИ

Рекомендуется детям с 2-летнего возраста.

На 100 г: рис - 20 г, яблоки - 25 г, сахар - 20 г, масло сливочное - 5 г, яйцо - 1/3 шт., корица - 0,5 г.

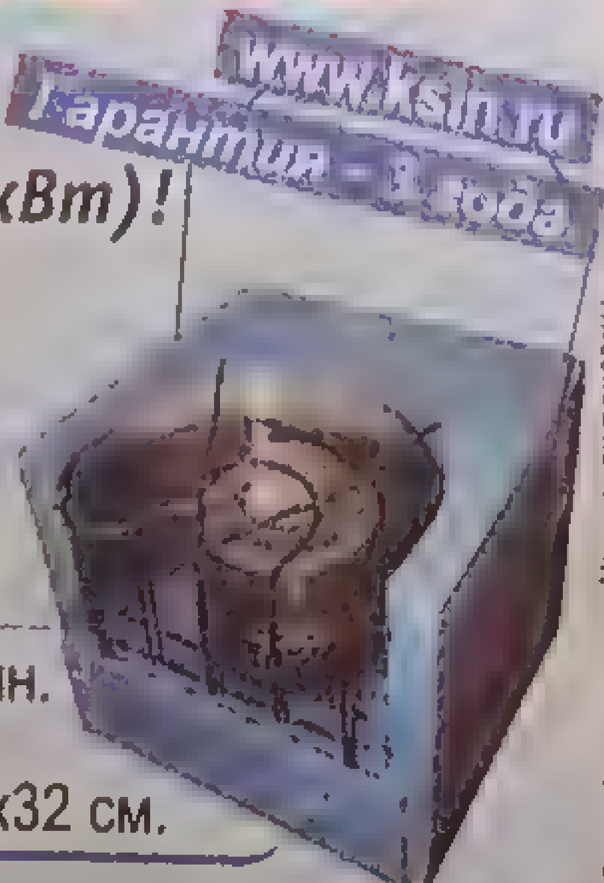
Отварить рис до готовности, сцедить воду, к рису добавить желток, взбитый в крепкую пену белок и полпорции сахара и масла, все осторожно перемешать. Половину риса выложить в форму, смазанную маслом, сверху положить очищенные и нарезанные тонкими пластинками яблоки, посыпать их сахаром и корицей. Сверху выложить оставшийся рис, смазать маслом и запечь в духовке. К этой шарлотке можно подавать чай, молоко, фруктовый сок.

Используется МЧС России

Чудо-печь

■ Усовершенствованная модель!
■ Обладает повышенной мощностью (2,5 кВт)!

■ Обогреет дом и дачу, приготовит пищу, поможет защитить от неожиданных холодов склады, птичники, теплицы.
■ Легкая, компактная, экономичная, без копоти и вредных для здоровья выбросов. Потребляет очень мало горючего и, главное – совершенно проста и безопасна в эксплуатации.
■ Не требует трубы дымохода и вытяжки!
■ Работает без дозаправки 16 часов.



Топливо: дизельное, керосин.
Расход - около 2 л в сутки.
Масса 6 кг, габариты 37x42x32 см.

Производится в России по японской технологии.

Цена - 1790 руб. с оплатой при получении.
Цена при заказе от 2 шт. - 1740 руб. за шт.

Сделать заказ Вы можете по тел.:
8(8332) 40-98-05, 30-01-71, 57-31-24.

Или написав заявку по адресу: 610014, г. Киров, а/я 665, отдел 27.

советы, советики...

Если готовите рыбу...

(Начало в № 9, 11)

ТУШЕНАЯ РЫБА

Для тушения используется в основном рыба жирная и средней жирности: камбала, зубатка, палтус, морской окунь, угольная рыба, пристипома, меч-рыба, клыкач, карп, лещ, сазан, сом и др.

Можно тушить и рыбу с сухой и плотной мякотью (хек, треска, крупная щука), а также соленую рыбу, у которой более жесткая мякоть, чем у свежей.

Тушат сырую и предварительно обжаренную рыбу.

Мелкую рыбу тушат целиком с головой, рыбу средних размеров и крупную - кусками.

Подают тушеную рыбу с овощами и соусом, образовавшимся в процессе тушения.



Фото из журнала ГАСТРОНОМЪ

Соусы к рыбным блюдам

БЕЛЫЙ СОУС

2 стакана рыбного бульона, 1 столовая ложка муки, 2 столовые ложки сливочного масла, 1/4 луковицы, 1 чайная ложка мелко нарезанного корня петрушки, соль по вкусу, перец горошком, лавровый лист.

Муку обжарить, помешивая, влить в нее бульон, так, чтобы получилась однородная масса. Добавить измельченные овощи, варить при слабом кипении 30-35 минут. В конце положить перец, лавровый лист. Готовый соус процедить, овощи протереть через сито и хорошо перемешать с соусом. Приготовить его можно и с 2 столовыми ложками каперсов.

СОУС С ХРЕНОМ

1 стакан воды или рыбного бульона, 150 г корня хрена, 1 столовая ложка сахара, 1/2 стакана девятипроцентного уксуса, соль по вкусу, 1/2 стакана сметаны.

Хрен натереть на терке, заварить кипятком, добавить соль, сахар. Охладить смесь до комнатной температуры и смешать со сметаной.



СОУС СМЕТАННЫЙ

1,5 стакана сметаны, по 1 столовой ложке сливочного масла и муки, соль, перец - по вкусу.

Сметану довести до кипения, постепенно, непрерывно помешивая, влить ее в обжариваемую на сливочном масле муку. Добавить соль, перец и довести до кипения.

ТОМАТНЫЙ СОУС

2 стакана основы для соуса (см. белый соус), 2-3 столовые ложки томата-пасты, 1/2 луковицы, корень петрушки, 1/2 моркови, 1/2 лимона, 1 столовая ложка сливочного масла, сахар, перец, соль по вкусу.

Лук и коренья измельчить, обжарить с жиром, добавить томат-пасту и продолжать жарить еще 5 минут. Влить в эту массу белый соус и варить 10-15 минут. В конце варки добавить сахар, соль, перец, сок лимона. Соус процедить, коренья протереть и смешать с соусом.

СОУС-РАССОЛ

2 стакана основы для соуса (см. белый соус), 1/3 стакана огуречного рассола, 1/2 лимона, ложка сливочного масла, 1/2 соленого огурца, 2-3 столовые ложки вареных грибов, соль, перец по вкусу, 1/3 стакана белого вина.

В белый соус влить прокипяченный рассол и варить 3-5 минут. Посолить, добавить лимонный сок, 1/3 стакана сухого белого прокипяченного вина. Грибы и огурцы нарезать ломтиками, отварить, измельчить, положить в соус и хорошо перемешать.

Фото Д.ВОЛОДИКОВА.

МАЛЕНЬКИЕ ХИТРОСТИ

- Чтобы подольше сохранить помидоры, их укладывают одним слоем в эмалированную кастрюлю и держат без крышки на нижней полке холодильника.
- Вареную репу легче очистить от кожицы, пока она не остыла.
- Фасоль тушить надо в открытой кастрюле, иначе она почернеет.
- При варке картофеля следите, чтобы вода покрывала его не больше чем на 1 см.
- Варить картофель надо на умеренном огне. Чтобы картофель не разваривался, нужно через 10-15 минут после начала кипячения слить почти всю воду и доваривать на пару, на слабом огне, закрыв крышкой.
- Не следует размалывать овощи в мясорубке, лучше всего тереть их на алюминиевой или пластмассовой терке.
- Если овощное блюдо приготавливается сразу на несколько дней, то подогревать следует только порцию, предназначенную для подачи к столу.
- Жареный лук будет особенно вкусен, если перед поджариванием обвалять его в муке.

А я делаю так...

ТЕСТО ДЛЯ ПИЦЦЫ

Тесто готовится быстро, его можно приготовить впрок и заморозить.

Смешать 1 ст. муки, 1 ч.л. сухих дрожжей, 1/3 стакана воды. Отдельно смешать 4 ст.л. сметаны, 3 ст.л. растопленного сливочного масла, немного соды (на кончике ножа), соль и сахар - по вкусу. Все перемешать, добавить муки, чтобы тесто отлипало от рук. Теста хватает на 2 пиццы.

ГРЕЧНЕВАЯ КАША С СЕКРЕТОМ

Стакан крупы залить 2 стаканами холодной воды, бросить куриный или овощной кубик, оставить на 3 часа. Крупа разбухнет и впитает воду.

На разогретую сковороду налить растительного масла, выложить кашу, сверху мелко нарезанный репчатый лук. Закрыть крышкой. Через 15-20 минут каша готова. Получается очень вкусно!

* * *

Для того чтобы быстро сварить горох, нужно промыть его в теплой воде, всыпать в кастрюлю с кипящей водой и добавить 1/4 ч.л. соды на 2-2,5 л воды.

Советовала Н.А.ГАНЮШИНА, г. Кушва Свердловской обл.

СОЛЯНОЧКА №12(116), ИЮНЬ 2006 г.

уроки кулинарного мастерства

Заливное из куриной грудки и яиц



На 10 порций: 2 куриные грудки, 1 морковка, 1 луковица, 1 стебель черешкового сельдерея, 1 лавровый лист, 3 горошины черного перца, 100 г замороженного зеленого горошка, 4-5 яиц, 20 г желатина, соль по вкусу.

1 Морковь, лук и сельдерей очистить, крупно нарезать. Грудки вымыть. Положить грудки и овощи в кастрюлю с 2 л горячей воды. Довести до кипения, уменьшить огонь, посолить и варить 25 мин. За 10 мин. до готовности добавить лавровый лист и черный перец. Грудки вынуть из бульона, бульон процедить.

2 Яйца сварить вкрутую, очистить от скорлупы и разрезать на 4 части. Остывшие грудки нарезать тонкими ломтиками.

3 Желатин развести в горячем процеженном бульоне. На дно конусообразной формы положить треть зеленого горошка. Влить немного бульона с желатином так, чтобы он только покрывал горошек, и поставить в холодильник застывать на 20 мин.

4 Вынуть форму из холодильника. В центр уложить горкой ломтики куриного мяса.

5 По краям поместить четвертинки яиц желтками наружу, влить оставшийся бульон и вновь поставить в холодильник на 10 мин.

6 В полузастывшее заливное выложить сверху оставшийся зеленый горошек, вернуть в холодильник и дать застыть полностью. Форму с готовым заливным перевернуть на блюдо. Положить сверху горячее полотенце и держать его, пока заливное не выйдет из формы.

ШКОЛА ГАСТРОНОМА

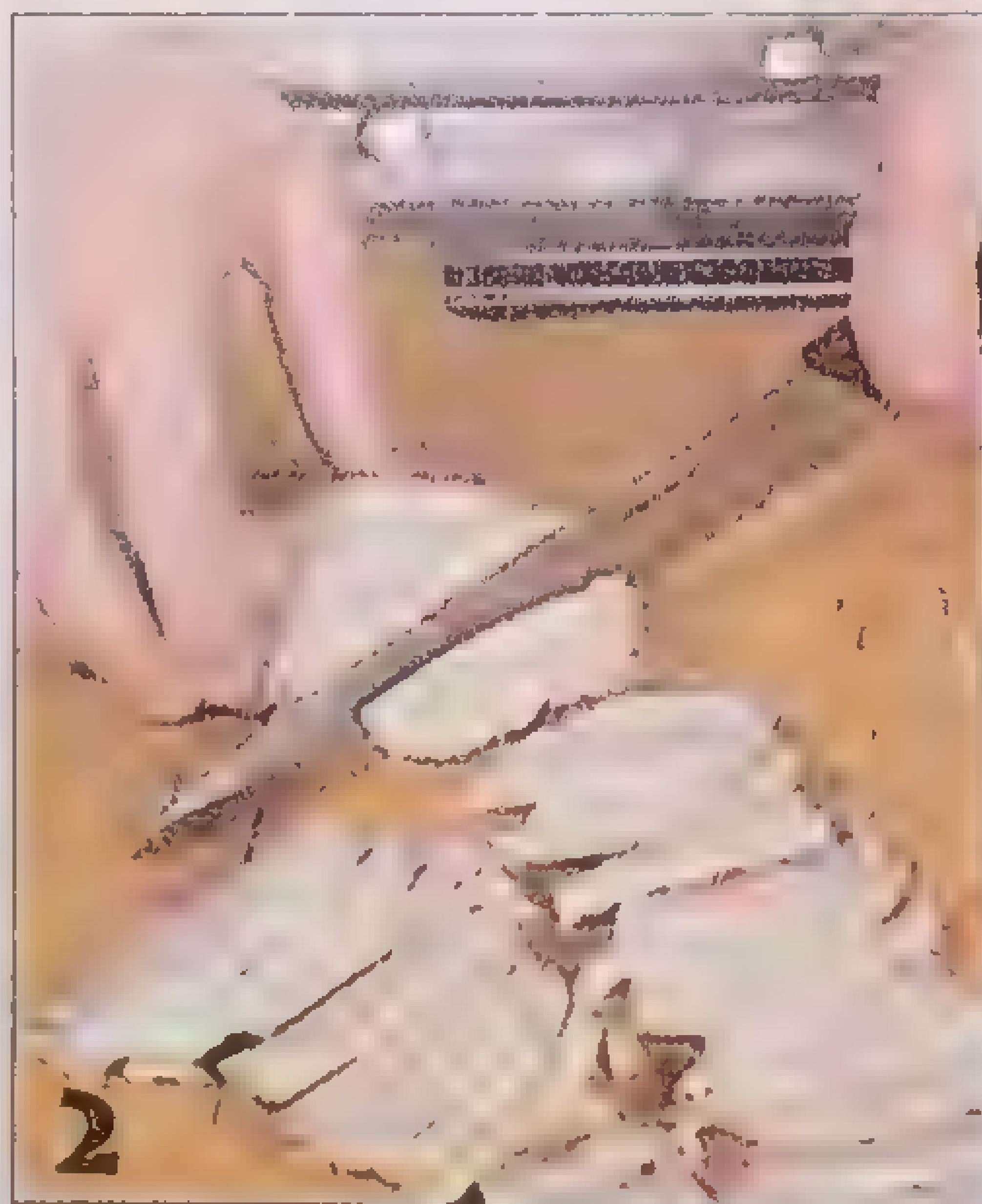
ПОДПИСНЫЕ ИНДЕКСЫ ЖУРНАЛА «ШКОЛА ГАСТРОНОМА»

Объединенный каталог «Пресса России»: 84584, 83273.

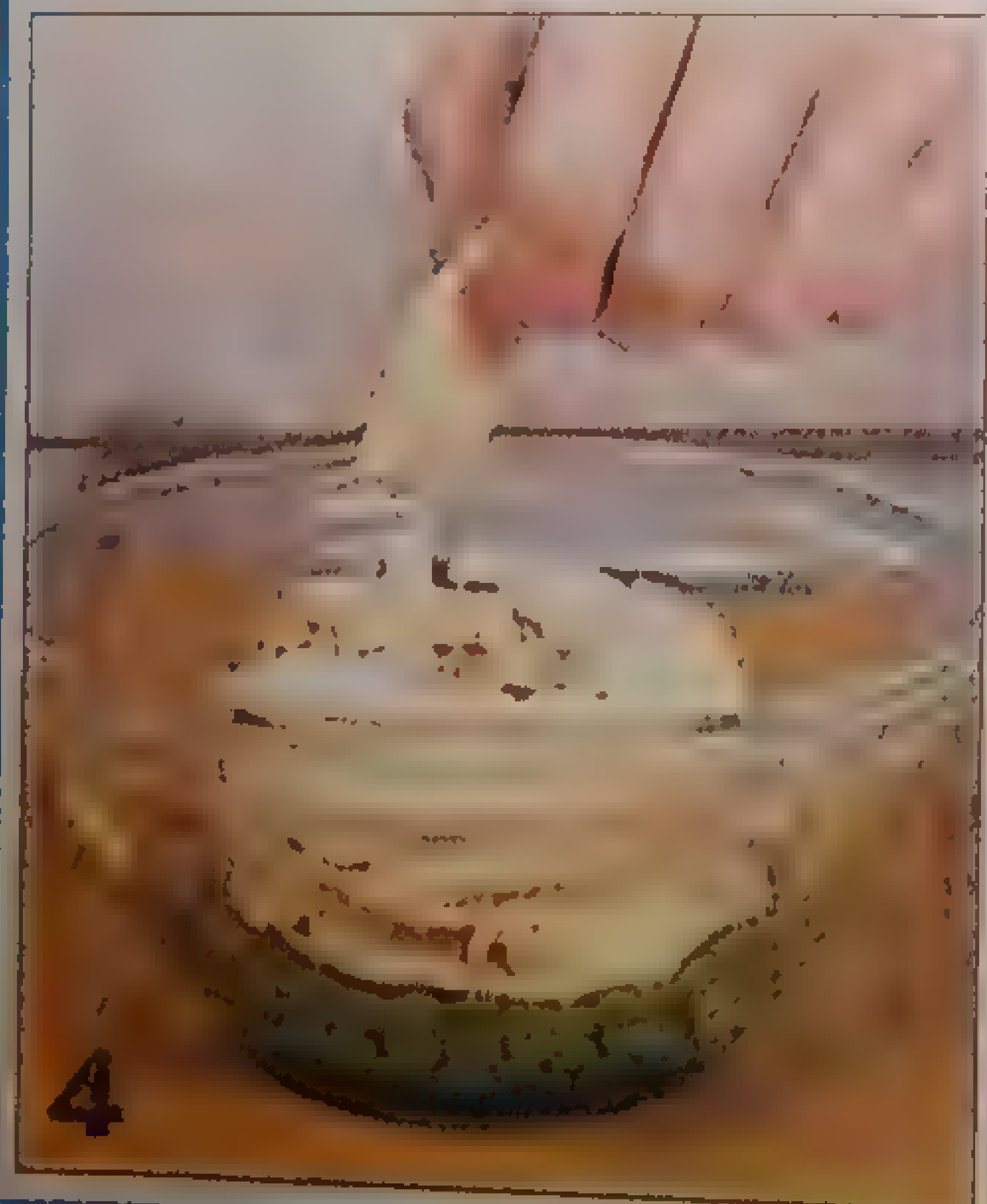
Каталог агентства «Роспечать»: 83316, 83284.

Каталог «Почта России»: 12599, 11308.


1


2


3


4


5


6

СОЛЯНОЧКА №12 (116), ИЮНЬ 2006 г.

уроки кулинарного мастерства

Грибной суп-пюре

На 2 порции: шампиньоны - 100 г, картофель - 100 г, лук репчатый - 50 г, масло сливочное - 20 г, сливки - 100 г, вода - 150 г, укроп.

1 Картофель промыть, очистить, нарезать произвольно и отварить до готовности.

2 Лук нашинковать полукольцами, грибы нарезать пластинками. Все обжарить на сливочном масле.

3 Обжаренные грибы и лук соединить с картофельным бульоном, с помощью блендера измельчить содержимое кастрюли.

В готовый суп добавить сливки, немного проварить, украсить рубленым укропом.





1



2



3

На десерт - груша в вине



На 1 порцию: груша - 1 шт., орехи фундук - 15 г, мороженое - 100 г, вино красное - 50 г, любые фрукты для украшения.

Для сиропа: вода - 100 г, сахар - 50 г.

1 Сварить сироп из воды и сахара, добавить красное вино. Выпарить до половины.

2 Грушу очистить, разрезать вдоль пополам и проварить в сиропе с вином.

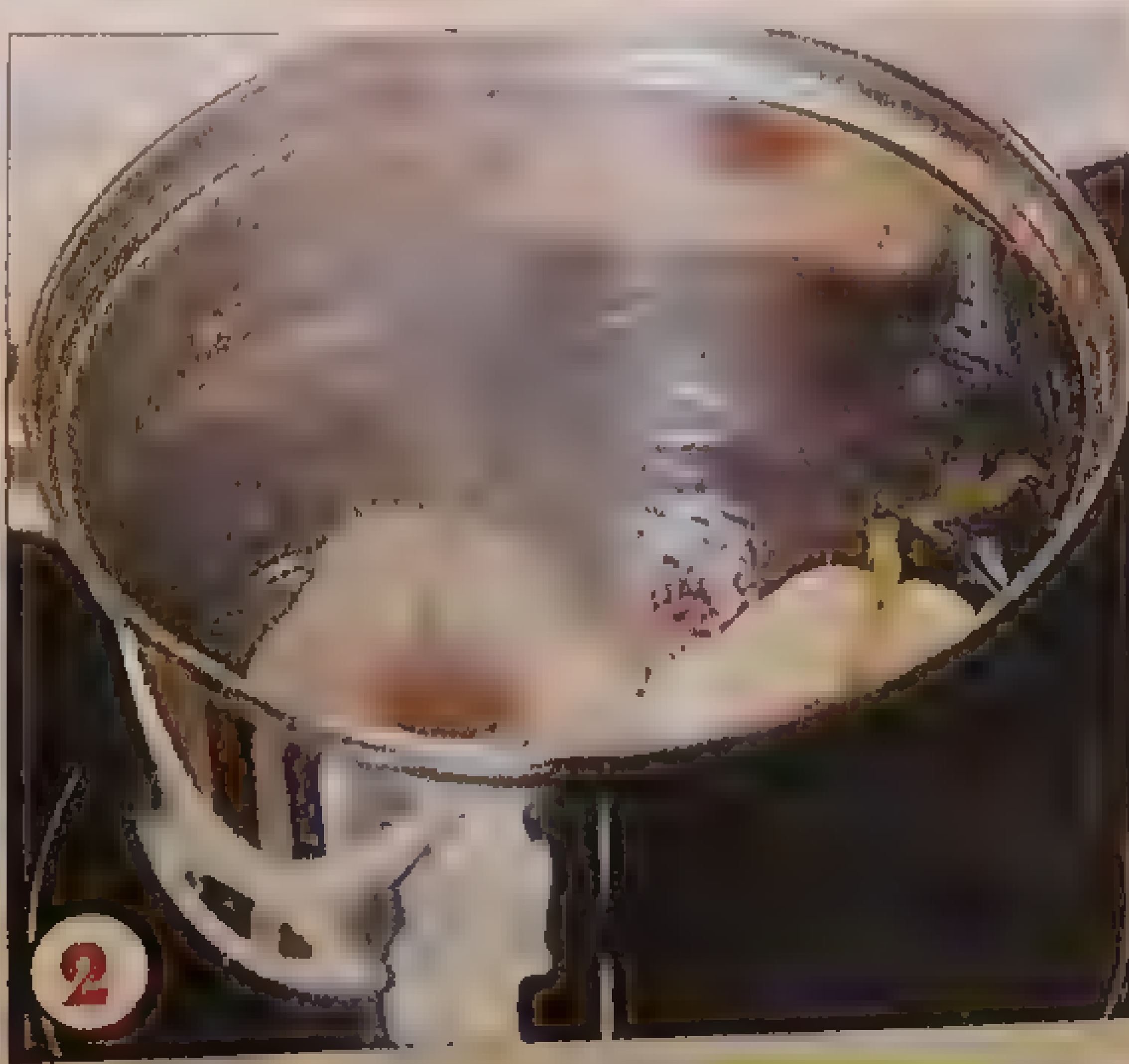
3 Грушу вынуть, уложить на блюдо, полить ложечкой сиропа и украсить мороженым и фруктами, посыпать измельченными орехами.

Приятного аппетита!

Блюда готовил С.КУДРЯШЕВ, повар ресторана «Гранд-Кафе Бульвар». Фото Евг. СОБОЛЯ.



1



2



3

советы, советики...

Пряности и приправы

МЯТА ПЕРЕЧНАЯ

Другие названия: холодка, мята холодная, холодянка, мята английская, мята пярцовая (белорус.), яртых (азерб.), катвахот (армян.), питна (груз.).

Специями служат листья растения, свежесорванные и сушеные. С другими пряностями мяту обычно не комбинируют.

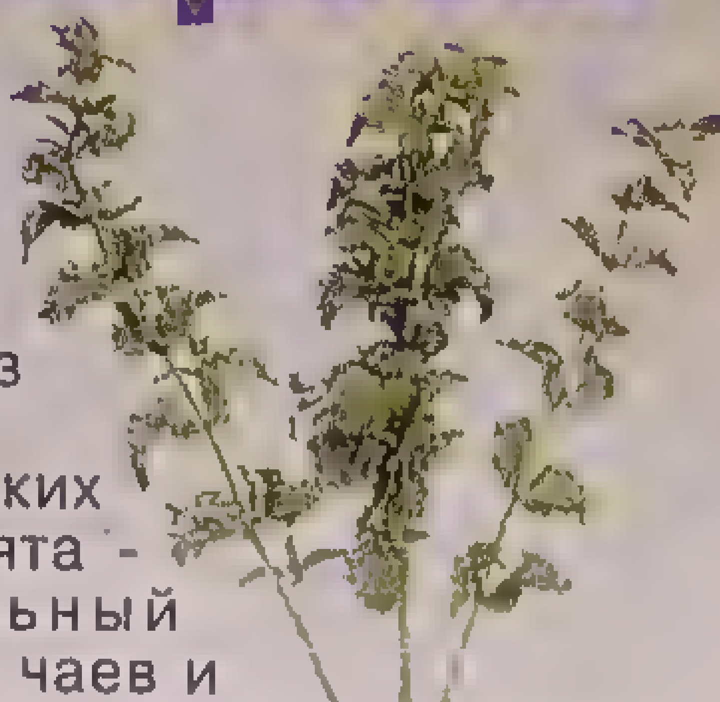
Мята перечная обладает приятным мятным запахом, оказывает освежающее действие. Вкус холодящий, пряно-мятный.

Особое место занимает мята перечная в английской кухне при приготовлении соусов, в частности к бараньему мясу.

В американской кухне применяют для улучшения вкуса и аромата фруктовых и овощных салатов.

В арабской и испанской кухне мяту подают на стол в качестве пряности.

Во Франции и Италии ее добавляют в различные смеси пряностей. Листья мяты улучшают вкус жаркого, жареной ягнятины, баранины, цыплят. Добавляют к тушеной капусте, моркови, гороху, луку-порею, в небольших количествах в овощные супы, маринады для мяса и рыбы, к блюдам из сыра.



В арабских странах мята - обязательный компонент чаев и других прохладительных напитков.

Национальные кавказские блюда - суп харчо, курица по-мингрельски, жаркое с овощами, суп из простокваши по-армянски - не обходятся без мяты.

Ее применяют в целом ряде соусов, подлив, для отдушки уксуса, для желе и чайных смесей. Мятой ароматизируют хлебный квас и ряд кондитерских изделий. Широко используется в рыбной, табачной промышленности в качестве ароматизатора. Иногда применяют при засолке огурцов.

Мяту закладывают в процессе приготовления блюд. Свежую зелень мелко нарезают, сушеную - используют в виде порошка.

Норма закладки свежей зелени - 3-5 г на блюдо, сушеной - 0,5 г.

ПАСТЕРНАК

Другие названия: полевой борщ, поповник, козелка, пастарнак, пастернак посевной, козловник, олений корень, оленья трава, полевой борец.

Пастернак - двухлетнее растение семейства зонтичных, относится к корнеплодам. По внешнему виду корень похож на крупную белую морковь. Вкус сладковатый, аромат напоминает запах петрушки и сельдерея, но более пряный. Ценится пастернак как приправа благодаря наличию в нем эфирных масел.

В пищу используют листья и корнеплоды молодых растений (в свежем и сушеном виде). Пастернак добавляют в салаты, супы (особенно картофельные и овощные) и некоторые рыбные блюда. Его используют также при консервировании овощей, солении огурцов, приготовлении маринадов. Пюре из пастернака можно подавать вместо картофельного к мясным блюдам.

Пастернак выдерживает длительное зимнее хранение. Он может перезимовать под снегом и весной использоваться в свежем виде.

Норма закладки пастернака - от 5 до 20 г на порцию.

МОЙ РЕЦЕПТ ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ

Пухленькая я была с детства. Это родители так меня называли. А в школе одноклассники в выражениях не стеснялись. «Жиртрест», «поросенок» - это были не самые обидные прозвища. Из-за этой моей «пухлости» у меня развился комплекс неполноценности, я стала замкнутая, раздражалась по пустякам. Кожа постоянно покрывалась фурункулами, целлюлит был страшный. Надо ли говорить, сколько диет я перепробовала, глотая кашку со слезами пополам, сколько перенесла унижений, когда пыталась устроиться на работу после окончания техникума. Личной жизни, конечно, не было никакой. Вообще никакой! Наверное, я бы ушла в монастырь или еще что сделала бы, если бы случайно не встретила бывшую соседку по дому, с которой давно не виделась. Худая, стройная, кожа как персик, а ведь старше меня лет на 5, и я помню, как мы с ней на пару страдали и мечтали похудеть. Разговорились, и она мне рассказала про какие-то скипидарные ванны, мол, похудела только благодаря им. Я не поверила, но сама втихаря решила попробовать. У нее на бутылке списала адрес и заказала.

Ванны делала один раз в 2 дня по такой схеме: чередовала три желтые и одну белую. Начала с 15 мл раствора на ванну. В дальнейшем увеличивала раствор на 5 мл с каждой ванной, чтобы было покалывание после ванны в течение 45 минут. При этом после ванны, пока кожа распаренная, натирала ноги (места с целлюлитом) гелем "Фитодон" и "Гербамин". Также пила фиточай «Для снижения веса».

За месяц я сбросила 7 кг без всяких диет! От целлюлита не осталось и следа, а про фурункулы вообще больше не вспоминаю. И на работе все заметили. Один коллега как-то в шутку предложил организовать ванну с шампанским по этому поводу. А я ему тоже в шутку ответила: «Может, лучше со скипидаром?!» Не знаю, как с шампанским, а лучше ванн Залманова никто еще ничего не придумал! ***Светлана К., Тула***

ВНИМАНИЕ! Акция для читателей! Все, заказавшие более двух комплектов эмульсии, получат в подарок книгу А.С. Залманова "Тайная мудрость человеческого организма", в которой рассказано, как можно вылечить даже неизлечимые болезни!

НАСТОЯЩИЕ Ванны Залманова вы можете заказать в Институте Натуротерапии. Телефон для консультации и заказа эмульсии в Москве: (495) 739-06-36. Адрес для писем и заказов почтой: ...250, г. Москва, а/я 70, "Институт Натуротерапии" Стоимость стандартного курса (на 3 мес.) - 500р. Почтовые расходы - от 2 до 5% от стоимости заказа! Региональные представительства: г. Н. Новгород (8312)74-01-30; г. Воронеж (4732) 39-05-10, 55-42-01; г. Новосибирск ... 4619; г. Хабаровск (4212) 31-8299, 76-...; г. Иваново ... 88-93; г. Чебоксары (8352) 62-0503

Институт Натуротерапии

Институт Натуротерапии предупреждает: проверяйте наличие голограммы на упаковке! Проверяйте наличие нумерованной голограммы! По ним будут разыгрываться ценные подарки. Помните: Дешевые подделки опасны для здоровья!

Применяется с 1904г. На правах рекламы Доставка по РФ www.zalmanov.ru

N РОСС RU.AE17.A02377

чего изволите-с?

Блюда старой русской кухни

ЖАРКОЕ С ГРИБАМИ И ГОВЯДИНОЙ

500 г говядины, 2 луковицы, 2 стакана сушеных грибов, 200 г метаны, 50 г муки, 100 г масла, 250 мл бульона, соль и перец.

Мясо порежьте на небольшие кусочки, посолите, немного обваляйте в муке и выложите на смазанную маслом сковороду. Слегка поджарьте. Грибы, предварительно размоченные и промытые, залейте бульоном, бросьте луковицу и проварите 20 минут. Грибы с бульоном добавьте в сковороду с мясом, залейте сметаной, заправьте специями и поставьте в духовку. Готовьте 20-30 минут.





КУРИНЫЙ СУП С ГРЕЧНЕВОЙ КРУПОЙ

1/2 курицы среднего размера, 2 клубня картофеля, 2 моркови, 2 луковицы, 50 г гречневой крупы, 25 г растительного масла для жарки, соль, душистый перец горошком, зелень.

Отделить филе курицы. Кости, жир и кожицу сложить в кастрюлю. Добавить предварительно очищенные 1 луковицу, 1 морковь и укроп. Залить 1 л воды, поставить на огонь, довести до кипения и варить на слабом огне 20 минут.

В готовый процеженный кипящий бульон положить нарезанное небольшими кусочками филе курицы. Варить на слабом огне 6-8 минут.

Добавить предварительно очищенный и нарезанный кубиками картофель. Через 2-3 минуты всыпать перебранную, помытую и просушенную гречневую крупу, посолить.

Оставшиеся морковь и луковицу мелко нарезать, обжарить на растительном масле, выложить в кастрюлю, добавить душистый перец, довести суп до готовности. Подавать к столу, украсив зеленью.

© «Русская кухня», издательство «ЭКСМО».

Эх, картошечка!

КАРТОФЕЛЬ, ЖАРЕННЫЙ С КАПУСТОЙ

Требуется: 1 кг картофеля, 500 г капусты, луковица, морковь, 50 г маргарина (или растительного масла), соль, лавровый лист, зелень укропа.

Мелко порежьте капусту, лук, морковь и поместите овощи на горячую сковородку с маслом. Жарьте их до полуготовности. Очистите и помойте картофель, порежьте его соломкой и добавьте к овощам. Положите соль, лавровый лист и жарьте картошку до полной готовности.

КАРТОФЕЛЬ, ЖАРЕННЫЙ С ЯЙЦОМ

Требуется: 500 г картофеля, 5 яиц, 5-6 помидоров, 2 ст. л. маргарина, луковица, зелень укропа и петрушки, соль.

Очистите и нарежьте небольшими кусочками картофель. Обжарьте его в маргарине. Порежьте помидоры ломтиками и обжарьте отдельно на сковороде. Затем по краям томатов разложите картошку, посыпьте все мелко нарезанным и спассерованным луком, залейте взбитыми яйцами и жарьте на медленном огне до полной готовности. Готовое блюдо украсьте зеленью укропа и петрушки.

КАРТОФЕЛЬНЫЕ ГАЛУШКИ

4 клубня картофеля, 50 г муки, 1 яйцо, соль, 50 г сливочного масла, зелень.

Картофель очистить, отварить в подсоленной воде до готовности и протереть через сито.

В остывший картофель добавить муку и при необходимости соль.

Яйцо взбить, вылить в картофель, вымесить крутое тесто, раскатать в жгут диаметром 2,5-3 см.

Нарезать картофельный жгут кусочками. Галушки отваривать в кипящей подсоленной воде в течение 2-3 минут. Подавать к столу, полив растопленным сливочным маслом и украсив зеленью.

Для приготовления галушек в рассыпчатый картофель потребуется добавить муки в 1,5 раза больше, чем указано в рецепте.

© «Русская кухня», издательство «ЭКСМО».



Диета при диабете

Салат из щавеля с морковью

150 г щавеля, 2 моркови, 1 кислое яблоко, 0,5 луковицы, растительное масло, зелень, соль.

Щавель тщательно вымыть, обсушить и мелко порубить. Морковь вымыть, очистить, натереть на средней терке. Яблоко вымыть, обтереть, удалить сердцевину, натереть на крупной терке. Лук мелко нашинковать. Все продукты соединить, добавить немного соли, заправить растительным маслом и перемешать. Посыпать измельченной зеленью.

Рыбные котлеты

500 г нежирной рыбы, 1 маленькая луковица, 1 яйцо, 3 ст. ложки муки, 125 г майонеза, растительное масло.

Рыбу очистить, выпотрошить, промыть и разобрать на мелкие кусочки. Лук очень мелко порубить. Соединить рыбу и лук, добавить сырое яйцо, муку, майонез и тщательно перемешать. Должна получиться масса консистенции густой сметаны. Разогреть сковороду, раскалить в ней масло. Столовой ложкой выкладывать рыбную смесь на сковороду и обжаривать котлеты с двух сторон.



Для желающих похудеть

Салат из овощей

150 г белокочанной или краснокочанной капусты, 100 г зелени сельдерея, 100 г кислых яблок, растительное масло, соль.

Капусту нашинковать, слегка посолить и отжать руками до появления сока. Зелень сельдерея вымыть, обсушить и мелко нарезать. Яблоки вымыть, обсушить, удалить сердцевину, натереть на крупной терке. Все продукты соединить, заправить небольшим количеством масла и тщательно перемешать.

Суп белый картофельный

500 г картофеля, 0,7 стакана молока, 50 г сливочного масла, 1 яичный желток, соль.

Картофель очистить, хорошо вымыть, обсушить. Затем нарезать крупными кусками, опустить в 1 л подсоленной кипящей воды и отварить до готовности. Отвар слить в другую посуду.

Картофель размять или протереть через сито. Желток размешать в молоке, влить в пюре и залить все картофельным отваром. Добавить масло, довести суп до кипения и снять с огня.

Лимонное желе

1 лимон, 30 г ксилита, 6 г желатина, 3 стакана воды.

Из лимона выжать сок. Цедру натереть, залить горячей водой, выдержать 15 мин., настой процедить. Желатин развести в холодной воде. Когда он набухнет, довести его до кипения, влить в лимонный настой, перемешать, добавить лимонный сок и ксилит, снова перемешать, довести до кипения, вылить в форму и остудить.

Гомеопатия поможет

3 года назад обнаружили узел щитовидной железы. Назначили гормоны, а узел не рассосался, даже увеличился. Кроме того, появилась мастопатия и повысилось давление. Операцию делать очень не хочется. Я слышала, что в таких случаях помогает гомеопатия.

В.К.Орлова, 48 лет, г. Кстово.

Отвечает гл. врач Объединения московских гомеопатических центров "Аконит-Гомеомед", канд. мед. наук Елена Григорьевна Воронкова:

"Мы работаем уже 15 лет и за это время излечили тысячи больных от любых болезней щитовидной железы без гормонов и операций. Рассасываются узлы, улучшается самочувствие, излечиваются сопутствующие заболевания. Мы успешно лечим без операции заболевания молочных желез, миому матки, эндометриоз, кисты яичников у женщин, аденому предстательной железы и простатит у мужчин, болезни сердца, желудочно-кишечного тракта, печени и почек, гипертоническую болезнь, детские болезни и многое другое. Удобно для иногородних - обследование можно пройти за 1-2 часа и тут же купить все необходимые лекарства (своя аптека с низкими ценами). Можно сделать УЗИ всех органов и сдать любые анализы. Лечение задается курсом на 3-6-12 месяцев. Наши цены в 1,5-2 раза ниже, чем в подобных центрах".

www.gomeomed.ru

Тел.:(495) 782-81-38, 268-33-43, 268-58-13.

У станции метро «Сокольники» и «Братиславская» ежедневно с 9.00 до 21.00.

Читателям "Соляночки" - скидка 5%

Лиц. МДКЗ № 16376/7835 выд.Деп.здравоохранения Москвы. На правах рекламы

Богатырская пища

Так называл гречневую кашу А.В.Суворов. Она составляла основу рациона его солдат, совершивших немало славных подвигов, - богатырей, как говорил великий полководец.

Гречку и щи с ржаным хлебом русский народ традиционно считал лучшей пищей. В конце XIX века каждый восьмой гектар пашни в стране был засеян гречкой. В наши дни суворовские слова получили научное подтверждение. Доказано, что из всех видов круп гречневая обладает наибольшей питательной ценностью. В ее зернах содержится до 16% хорошо усваиваемых растительных белков, витамины группы В, различные минеральные вещества: калий, фосфор, цинк, йод, особенно много - железа и магния.

Гречка - один из основных компонентов диетического и лечебного питания: она способствует пищеварению, полезна для печени и поджелудочной железы. Ее особенно хорошо приготовить на ужин, чтобы не набрать лишние калории, - это прекрасная «вечерняя» каша.

Гречку не обязательно варить, ее можно просто



залить крутым кипятком, укутать и оставить в теплом месте. Тогда она получится особенно вкусной и рассыпчатой и сохранит все свои полезные свойства.

Гастроном

СОЛЯНОЧКА №12 (116), ИЮНЬ 2006 г.

ТОМАТНЫЙ СУП ПО-ГОЛЛАНДСКИ



***На 4 порции:** огурцы зрелые - 750 г, лавровый лист, базилик - 3 веточки, паприка молотая - 2 ч. ложки, сахар - 2 ч. ложки, бульонные кубики - 1 шт., вода - 1 л, масло растительное - 3 ст. ложки, перец черный молотый - 1/4 ч. ложки, вермишель - 2 ст. ложки, соевый соус, соль, зелень - 2 веточки.*

Помидоры нарежьте ломтиками. Лук тонко нашинкуйте. В разогретое масло положите лук и помидоры, добавьте сахар, лавровый лист, базилик, паприку. Доведите до кипения и тушите на слабом огне 15 минут.

Тушеные овощи протрите через сито, убрав лавровый лист и базилик. Бульонный кубик растворите в кипящей воде, соедините с пюре.

Помешивая, доведите суп до кипения, добавьте вермишель и варите 10 минут на слабом огне под крышкой. За 2-3 минуты до готовности добавьте соль, перец, соевый соус.

При подаче оформите веточками зелени.

МУСАКА ПО-МОЛДАВСКИ

200 г картофеля, 120 г свинины, 10 г растительного масла, луковица, 25 г томатного соуса, 50 г сметаны, 1 яйцо, соль.

Картофель нарезают ломтиками и обжаривают до полуготовности. Свинину пропускают через мясорубку, добавляют пассерованный лук. На смазанную маслом сковороду укладывают слой картофеля, слой фарша и снова слой картофеля. Заливают томатным соусом со сметаной и яйцом и запекают в духовке.

ОМЛЕТ С МЯСОМ ПО-АРАБСКИ

***На 3 порции:** говядина мякоть - 200 г, лук зеленый - 70 г, мука пшеничная - 1 ч. ложка, масло сливочное - 2 ст. ложки, молоко - 2 стакана, зелень петрушки, зелень укропа, соль - по вкусу, яйцо - 3 шт.*

Мясо пропустите 2 раза через мясорубку. Яйца взбейте, добавьте мелко нашинкованный зеленый лук, соль, муку и молоко. Соедините с мясным фаршем и перемешайте.

В форму, смазанную маслом, вылейте полученную массу, поставьте в духовку и доведите до готовности.

При подаче положите омлет на гарнир (припущенный рис или картофель фри) и оформите зеленью.



КУРИЦА ЖАРЕНАЯ В ГОРЧИЧНОМ СОУСЕ ПО-СЕРБСКИ

1 курица, 1 ст. ложка растительного масла, 2-3 ст. ложки сливочного масла или маргарина, соль.

***Соус:** 1 чайная ложка (с горкой) сливочного масла или маргарина, 1 чайная ложка (с горкой) муки, 1 чайная ложка (с горкой) горчицы, 1 стакан куриного бульона, 1/2 стакана сметаны или простокваши, щепотка сахара, соль на кончике ножа, 1 чайная ложка уксуса, 2 желтка.*

Курицу выпотрошить, промыть и разделить на порции. Посолить и натереть растительным маслом. Поместить в духовку и зажарить, часто поливая выделившимся соком или небольшим количеством воды.

Пока курица жарится, приготовить из потрохов бульон и дать ему как следует выкипеть. Из масла и муки приготовить подливку для соуса, развести ее стаканом бульона, добавить туда горчицу и уксус, сметану и прокипятить. Желтки смешать с небольшим количеством соуса и добавить к остальному соусу. Проварить соус на очень слабом огне или на паровой бане до тех пор, пока он не загустеет. Приправить по вкусу солью и щепоткой сахара. Этим соусом облить готовое блюдо из курицы и прокипятить на очень слабом огне.

МАРИНОВАННАЯ КАПУСТА ПО-НЕМЕЦКИ

400 г маринованной капусты, 200 г яблок, 200 г соленых огурцов, 75 г лука, 150 г майонеза, сахар.

Капусту мелко нашинковать, яблоки натереть на крупной терке, огурцы и лук мелко нарезать. Все хорошо перемешать, залить майонезом. Добавить сахар по вкусу.

Спешите купить

ЩИ ИЗ ТОПОРА
Супы "Шаром покати", "Горе луковое"... Шедевры "из ничего"!

НЕ МЯСОМ ЕДИНЫМ...
Биточки "Бюджетные", холодец "На худой конец"... Достойные конкуренты мясным "братьям".

ПО СУСЕКАМ ПОСКРЕБЕМ
Рагу "Не отдам врагу", котлеты "Почти мясные"... Ревизия съестных припасов.

ВКУСНЫЕ ШУТКИ
"Форель" из минтая, "курочка" из хлеба... Обмани себя вкусно!



[illegible] №12 (116), ИЮНЬ 2006 г.



Мое любимое блюдо

(Об условиях конкурса читайте на стр. 3)

Т.М.КУДРЯВЦЕВА:

Здравствуйте! Хочу предложить вам свои любимые блюда, которыми радую своих близких и друзей.

Оленино, Тверская обл.

ПЕЧЕНЬЕ С ДЖЕМОМ «МАШЕНЬКА»

На 300 г картофеля - 350 г муки, 1 пачка разрыхлителя, 50-100 г меда, 4 ст.л. ванилина, 4 яйца, 2/3 пачки сливочного масла, 150-200 г молотых орехов фундука, 4 ст.л. сахарной пудры, соль - по вкусу. Еще понадобится джем.

Сваренный картофель тру на крупной терке. Муку с разрыхлителем тщательно перемешиваю с картофелем. Добавляю мед, ванилин, соль, яйца, масло и фундук. Тесто должно быть очень крутым, убираем его на час в холодильник.

Нагреваю духовку до 180°, тесто раскатываю в пласт, толщиной 8 мм. Формочкой вырезаю печенье и выпекаю в готовой духовке минут 15.

Готовое печенье сверху украшаю джемом и посыпаю сахарной пудрой.

ЗВЕЗДОЧКИ С КОКОСОМ

На 300 г муки - 100 г картофельного крахмала, 4 яйца, 500 г сахарного песка, 4-5 пакетиков ванилина, 5 белков, 2 ч.л. лимонного сока, 3-4 пакетика кокосовой стружки, 150 г маргарина.

Тесто делаю песочное: смешиваю муку, крахмал, яйца, часть сахара, 2 пакетика ванилина, размягченный маргарин.

Тесто на 1 час убираю в холодильник.

Духовку разогреваю до 170°, тесто раскатываю толщиной до 5 мм. Формочкой вырезаю звездочки.

Белок взбиваю с остатками сахара, ванилином и лимонным соком. Добавляю кокосовую стружку, полученной смесью смазываю печенье и выпекаю минут 15.

Как подостынет, украшаю оставшейся кокосовой стружкой.

ЖАРКОЕ ИЗ ПЕЧЕНИ

Прежде чем ее готовить, 4-5 часов вымачиваю в молоке. Затем режу очень мелко (кусочками), обваливаю в муке и жарю на растительном масле с двух сторон, постоянно помешивая. Добавляю кусочек сливочного масла. Тушу долго, постоянно добавляя воду, и помешиваю, чтобы не подгорело. В процессе жарения прибавляю 3-5 сваренных, мелко рубленных яиц, сметану, майонез (все по вкусу и желанию, кто как любит). В конце добавляю соль, «Вегету». Получается очень вкусно, нежно и мягко. Можно еще залить яичной смесью с молоком - по желанию.

Перед подачей можно сверху полить соусом, кетчупом и пр.

Е.В.ЧЕРНЫХ:

[illegible]

2 кг говядины, 200 г бекона, 2 очищенных помидора, растительное масло, 10-12 оливок, 1 ст. красного вина, 2 зубчика чеснока, розмарин.

Говядину порезать тонкими ломтиками, бекон нарезать достаточно крупно. Говядину с двух сторон обжарить в разогретом масле. Убавить огонь и добавить в сковороду бекон, чеснок и помидоры. Немного потушить и добавить розмарин, оливки, перец и вино. Накрыть крышкой и тушить 2 ч.

[illegible]

1 банка консервированных креветок, 1 соленый огурец, 0,5 ст. соленых грибов, 1 луковица, 1 ст.л. 3%-ного уксуса, растительное масло, соль, перец, сахар.

В салатник выложить креветки, добавить мелко нарезанные грибы, огурец и лук. Отдельно смешать растительное масло, уксус, соль, перец и сахар. Получившимся соусом заправить подготовленные продукты и перемешать.

[illegible]

1 кочан капусты, 300 г свинины, 300 г говядины, 1/3 ст. риса, 300 г бульона, 100 г зеленого горошка, 100 г копченой свиной грудинки, 2-3 луковицы, 2-3 помидора, перец, мускатный орех, соль.

У кочана капусты вырезать кочерыжку, положить его в подсоленный кипяток и варить 10-15 мин. Затем обдать холодной водой и разобрать на листья.

Свинину и говядину прокрутить через мясорубку, добавить перец, соль, мускатный орех и все перемешать. Рис отварить до полуготовности и остудить. Грудинку нарезать тонкими брусочками, лук измельчить. У помидоров снять кожицу и нарезать кубиками. В растительном масле спассеровать лук, добавить рис, помидоры и грудинку. Жарить 3-4 мин. Смесь тщательно перемешать с мясным фаршем, добавить зеленый горошек и еще раз перемешать.

Самые крупные капустные листья разложить на салфетке внахлест черешками наружу - образуется как бы раскрытый кочан. На каждый лист положить фарш.

Поверх фарша положить следующие листья (по порядку их отделения от кочана), на них снова выложить фарш и так до самых мелких листочков. Осторожно при помощи салфетки капустные листья поднять, формируя кочан.

Кочан стянуть салфеткой и перевязать ниткой, положить его в кастрюлю, залить бульоном и тушить под крышкой в духовке 3-4 ч. Затем салфетку развязать, капусту выложить на блюдо и разрезать на порции.

г. Елец Липецкой обл.

СОЛЯНОЧКА №12 (116), ИЮНЬ 2006 г.

В.Н.ЧЕРЕНКО:

Здравствуйте, уважаемая редакция моей любимой газеты «Соляночка»! Я ваш постоянный подписчик. Газета мне очень нравится.

Как приятно увидеть на страницах любимой газеты свои кулинарные рецепты. Может, они станут любимыми и для других. Я очень рада, что в 2006 г. выходит в большем объеме, значит, мы увидим еще больше интересных рецептов и будут новые конкурсы.

Республика Беларусь, г.п. Старобин.

МЯСО «ГАРМОНИЯ»

300 г копченой грудинки, 3 луковицы репчатые, растительное масло, немного куриного бульона, 350 г нежирной свинины, сливочное масло, соль, перец, 350 г куриного филе, 150 г сыра.

Свинину, куриное филе порезать ломтиками, отбить, посолить, поперчить и обжарить на растительном масле до золотистой корочки. Копченую грудинку также порезать ломтиками.

Лук измельчить и слегка спассеровать. Все уложить слоями на фольгу: грудинку, пассерованный лук, свинину, пассерованный лук, куриное мясо и посыпать сверху натертым сыром. Положить кусочек сливочного масла, влить 1 ст.ложечку куриного бульона и завернуть фольгу узелком. Запечь в горячей духовке. Подавать в фольге.

ЦВЕТНОЙ ТОРТ

Для теста: 4 стакана муки, 0,5 ч. ложки уксуса, 250 г маргарина, 1 яйцо.

Для крема: 200 г сливочного масла, 2 ст. ложки муки, 1 л молока, 1 яйцо, 1 стакан сахара, вишневое варенье, 1 пакетик ванильного сахара, пищевая краска 4 цветов.

Муку растереть с маргарином, добавить взбитое яйцо, уксус и быстро замесить тесто. Если нужно - добавить еще муку или яйцо. Тесто разделить на 6 частей и положить в холодильник на 1 час. Затем каждую часть раскатать по размеру формы, наколоть тесто вилкой и выпечь.

Приготовить крем: половину молока смешать с сахаром, взбитым яйцом и мукой. Остальное молоко закипятить, влить молочно-яичную смесь, добавить ванильный сахар. Постоянно помешивая, довести до кипения. Крем охладить, добавить размягченное масло и взбить миксером. Затем крем поделить на 5 частей. В 4 части крема ввести растворенную в теплой воде пищевую краску и каждую часть снова взбить миксером до получения цветного крема (желтого, зеленого, розового, оранжевого).

Промазать коржи кремом, верхний корж смазать вишневым вареньем.

СУФЛЕ «НЕПОВТОРИМОЕ»

1 стакан молока, 150 г сахарной пудры, ванильный сахар, 100 г разноцветного мармелада, 2 ст. ложки желатина, 4 яйца, 1 ст. ложка какао-порошка, 250 г сливочного масла, 50 г шоколада.

Желатин залить теплым молоком, растворить, а затем довести до кипения, но не кипятить. Немного охладить.

Масло, желтки, сахарную пудру, ванильный сахар взбить до пышной массы. Добавить молоко с желатином. Осторожно ввести взбитые в крутую пену белки. Эту массу разделить на две части. Одну половину оставить белой, а в другую добавить какао-порошок. В форму влить сначала темный слой, дать застыть. Затем выложить мармелад, порезанный мелкими кусочками, и залить светлой массой. Дать хорошо застыть.

Верх суфле посыпать тертым шоколадом.

Стиральная чудо-машинка на ладони

Еще совершеннее, качественнее и надежнее!

Теперь и в КРЕДИТ по России

www.ksin.ru

- Лидер продаж - суперминиатюрная ультразвуковая машинка, вес всего 200 г.
- Перестирает горы белья в емкостях любого объема. Не требует проточной воды!
- Сверхэкономична: потребляет электроэнергии меньше, чем электролампочка (3 Вт!)
- Обеспечивает высокое качество стирки любой степени загрязнённости!
- Отстирает любую габаритную одежду (одеяло, зимнюю одежду, ковер)!
- Очистит, продезинфицирует ткань, обновит ее цвет; без механической деформации белья!
- Отправляясь в поездку, на дачу или в деревню – возьмите машинку с собой!



Гарантия 2 года

Не оказывает неблагоприятных воздействий. Товар сертифицирован! Соответствует ГОСТам!

Цена с оплатой при получении на почте - 1490 руб.

При заказе от 2 штук - 1390 руб. за 1 шт.

Заказать чудо-машинку вы можете по тел.: 8(8332) 30-01-71, 40-98-05 или написав заявку по адресу: 610000, г. Киров, а/я 30, отдел 27.

Е.В.ШОРИНА:

Уважаемая редакция!

Очень хочется иметь книгу Э. Меджитовой, поэтому решила рискнуть, поучаствовать в конкурсе.

г. Азов-2, Ростовская обл.

ПЕЧЕНЬ ПРАЗДНИЧНАЯ

Говяжью печень освободить от пленок, порезать на кусочки 10х10 см, отбить с двух сторон и положить на 2,5 часа в молоко. Затем печень нашпиговать чесноком или натереть тертым чесноком. Обвалять в муке, обжарить на сливочном масле или маргарине с двух сторон. Можно на рынке купить кусок свежего говяжьего жира, вытопить его и на нем жарить.

Нарезать много лука полукольцами. Обжарить до золотистого цвета, затем положить его на куски печени, разровнять, залить сметаной или майонезом, кто как любит, и немного потушить, посолить. Еще можно поперчить молотым перцем и посыпать рубленым укропом. Готовая печень тает во рту. Подать лучше с картофельным пюре и солеными огурчиками.

Ж.БУЛКИНА:

Здравствуйте! Решила написать вам в редакцию. Я никогда раньше не участвовала в конкурсах. А теперь хочу поделиться рецептом очень вкусной и воздушной сдобы.

п. Виноградный, Ставропольский край.

СДОБА С ЯБЛОКАМИ

Для теста: 5 яиц, 1 ст. сахара, 150 г растительного масла, 1 ст. сметаны, 1 ч.л. соды, 3 ст. муки.

Для начинки: 6 яблок, 0,5 ст. измельченных орехов, 1 ч.л. корицы, 3 ст.л. сахара.

Яйца с сахаром растереть добела и постепенно добавить масло, сметану, соду и муку. Вымесить тесто до однородности. Яблоки натереть на крупной терке, смешать с орехами, корицей и сахаром. Половину теста выложить на противень, смазанный растительным маслом, сверху разложить яблочную начинку, накрыть ее оставшимся тестом, защипнуть края и выпечь в духовке.

А еще я бы хотела поделиться рецептом пирога, который готовится очень быстро и дешево.

ПИРОГ «ПЕНСИОНЕРКА»

Одно яйцо, 0,5 стакана сахара, по 2 ст.л. любого варенья, 2 ст.л. растительного масла, 1 ч. л. соды, погашенной уксусом, полстакана крепкого заварного чая (или кефира), 2 ст. муки.

Замесить жидкое тесто, вылить его в форму, выпекать до румяного цвета.

Остывший пирог разрезать пополам, смазать джемом.

СОЛЯНОЧКА №12 (116), ИЮНЬ 2006 г.

В.Н.БРАТУХИН:

[illegible]

Молоки карпа крупно порезать. На дно 0,5-литровой банки положить несколько горошин черного перца, лавровый листик, несколько колечек репчатого лука, 1/2 дольки чеснока (можно добавить по вкусу зелени петрушки, укропа, сельдерея - на ваше усмотрение), 1 гвоздику, посолить и посыпать молотым черным перцем. Укладываем кусочки молок карпа в один слой, добавляем 1 ст.л. растительного масла. Закрываем молоки специями (выше указанными) и снова кусочки молок. Заполняем банку, не доходя до краев 2,5 см. Поверх наливаем растительное масло, чтобы оно покрыло молоки на 2-3 мм. Закрываем банку железной крышкой, но не закатываем. Варить такие консервы на водяной бане в течение 9 часов. Затем, укутав емкость теплым одеялом или чем-нибудь другим, дать полностью остыть. После чего варить еще 5 часов, только потом закатать крышками. Остудить до комнатной температуры, поставить в холодное место. Когда консервы постоят не меньше недели, они будут вкуснее.

Трудоемко, но вкусно. Такие же консервы я делаю из пескарей и филе карпа.

[illegible]

Рыбу (некрупную) чистим, промываем, даем стечь воде. Готовим маринад. На 1 литр воды - 2-3 ст.л. соли (в зависимости от того, малосольную или посолонее вы хотите получить маринованную рыбу). Несколько горошин душистого черного перца, несколько гвоздик, петрушка, лук, укроп, лавровый лист. Вскипятим 3-5 минут. Даем маринаду остыть, процеживаем через марлю.

В стерильные стеклянные банки укладываем рыбу вперемежку с теми же специями, что использовали для маринада, поливаем маринадом, закатываем банки стерильными крышками, ставим в холодное место. Через неделю рыба готова.

[illegible]

Рыбу потрошим, моем, даем стечь воде. Солим по вкусу.



Лучше, если она просолится в холодном месте несколько часов. Затем укладываем в один ряд на противень и сушим в негорячей духовке до полного высыхания. Я это делаю в протопленной русской печи. Рыба должна легко ломаться.

Жуйте на здоровье и не бойтесь никаких костей.

[illegible]

Использую любую речную рыбу или морскую свежемороженую. Последний раз использовал свежемороженую путассу.

Рыбу потрошу, отделяю филе. Филе стригу мелко ножницами. Солю - по вкусу, добавляю перец черный молотый и мелко-мелко истертый лавровый лист. Добавляю мелко нашинкованный репчатый лук. Все это беру по своему усмотрению. Тщательно перемешиваю и ставлю в холодильник, пока готовится дрожжевое тесто. Дрожжевое тесто делю на две части. На противень укладываю пищевую фольгу, смазываю ее растительным маслом, укладываю первый раскатанный слой теста, на него ровным слоем укладываю рыбный фарш и смазываю майонезом. Закрываю вторым раскатанным слоем теста, защипываю по краям. Смазываю поверх растительным маслом и плотно закрываю фольгой, ставлю в печь и пеку до готовности.

с.Рябиново Кировской обл.
Фото Д.ВОЛОДИКОВА.

О.В.ПРИХОДЬКИНА:

Здравствуй, моя любимая «Соляночка»! Ты мне очень нравишься. Публикуемые в газете рецепты очень оригинальные и простые.

Хотела бы поучаствовать в конкурсе «Мое любимое блюдо».

г. Уяр, Красноярский край.

КУРИЦА С ЯБЛОКАМИ И СЫРОМ

Подготовьте курицу, разделите на порции, обжарьте, сложите в кастрюлю или утятницу. Добавьте 300 г томата, 2-3 луковицы, нарезанные кольцами, полкило очищенных и разрезанных на дольки яблок. Посыпьте это блюдо сыром, натертым на крупной терке, и сухарями. Полейте маслом и поставьте в духовку на час-полтора.

СВИНИНА ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ

На одну порцию: свинина - 170 г, масло сливочное - 10 г, грибы - 25 г, кетчуп - 5 г, соус красный - 70 г, сыр - 20 г, ветчина - 25 г, петрушка - 3 г, масло топленое - 10 г.

Фарш: сыр, натертый на крупной терке, ветчина, нарезанная соломкой, мелко рубленная зелень петрушки.

Соус: в красный соус (из томата) положите грибы, предварительно отваренные до полуготовности, и добавьте кетчуп.

На тонкие отбитые порционные куски мяса положите фарш и сверните изделие в виде колбасок. Подготовленный полуфабрикат посыпьте солью, перцем, обжарьте и уложите в горшочек. Сверху положите мелко нарезанный, предварительно обжаренный картофель, залейте соусом и тушите.

ХАЛВА

Продукты: 3 ст. манной крупы, 2 ст. сахара, 1 ст. топленого сливочного масла, 4 ст. воды.

Воду вскипятите с сахаром и оставьте в теплом месте. Крупу поджарьте на масле до подрумянивания, залейте горячим сиропом и мешайте до тех пор, пока крупа не впитает его полностью. Снимите массу с огня, накройте салфеткой и крышкой. Минут через 20 перемешайте ее легонько вилкой и вновь накройте. Подождите пока остынет и подавайте с толчеными орехами и ванилином.

КОКТЕЙЛЬ «ОГУРЕЧНЫЙ»

Влить в миксер или другой смеситель мед, сок свежих огурцов, лимонный сок и все хорошенько взбить. Подавать коктейль с кубиками льда.

ТОРТ С ФРУКТАМИ, ЖЕЛЕ И ТВОРОГОМ

Этот торт - трехслойный, смотрится очень красиво. Основание - бисквит - готовится так: 1 стакан сахара взбить добела с 3 яйцами и добавить 1 стакан муки. Выпекать 20 минут.

Второй слой - творожный: 2 пачки творога и 1 стакан сахара растереть с 100 г сливочного масла. Залить теплой водой 2 ст. ложки желатина, размешать, поставить на огонь, но до кипения не доводить, остудить и влить в творог. Если есть орехи, добавьте в творог. Готовую массу вылейте на остывший бисквит.

Сверху украсьте торт фруктами из компота и залейте желе (лучше красного цвета).

СОЛЯНОЧКА №12 (116), ИЮНЬ 2006 г.

М.А.КОСТЕНИЧ:

Здравствуй, «Соляночка»!

Хочу поделиться своими рецептами и принять участие в новом кулинарном конкурсе «Мое любимое блюдо».

г.Трехгорный Челябинской обл.

ОВСЯНАЯ КАША

1 литр молока, 2 стакана с небольшой горкой овсяных хлопьев, сахар - 0,5 ч. ложки, корица - 1/3 ч. ложки, 1 большое или 2 средних яблока, соль - по вкусу, ванилин - 1,5 г.

Молоко вылить в кастрюлю, добавить сахар, соль, корицу, ванилин - 0,5 пакетика. Довести молоко до кипения. Всыпать хлопья и периодически помешивать. Этим временем натереть яблоко на крупной терке вместе с кожурой. Каша будет готова, когда в ней еще останется чуть-чуть молока. Снять с плиты и перемешать с яблоком. Закрыть кастрюлю крышкой и дать постоять 5-10 минут.

Такую кашу будут кушать и взрослые, и дети. Очень вкусно.

САЛАТ

Полкочана китайской капусты, 1-2 яйца, 100-150 г вареной колбасы, зеленый горошек, майонез.

Капусту тонко нарезать, добавить яйца, потертые через крупную терку, колбасу, нарезанную тонкой соломкой, горошек, заправить майонезом.

ЗАПЕЧЕННЫЙ КАРП

Карп, пакетик с приправой для рыбы, сливочное масло, майонез - 250 г, 1 рыбный кубик.

Карпа почистить, вынуть жабры, но не нарушать кожицу под чешуей. Обтереть тряпочкой рыбу, чтобы была сухая снаружи. Посолить, но не натирать, сразу посыпать приправой (слегка), потом рукой провести от головы к хвосту и обратно. То же самое с другой стороны. Сливочное масло нужно достать из холодильника заранее, чтобы было мягкое. Попросить, чтобы кто-нибудь подержал рыбу за хвост вертикально, а вы натираете маслом против чешуи двумя руками с обеих сторон. Вылить майонез в тарелку и также намазать рыбу очень толсто.

Противень протереть тряпочкой, чтобы был сухой. На то место, где будет лежать рыба, положить маленькие кусочки масла, от головы до хвоста. Положить рыбу на масло, во внутрь положить кашицу, состоящую из 1 ст.л. масла сливочного, 1 ст.л. майонеза и приправы для рыбы - на кончике чайной ложки.

Кубик размешать до растворения в теплой воде и вылить на противень.

Закрыть рыбу сверху вторым противнем и поставить в духовку на 20 минут при температуре 250°С. Затем осторожно снять верхний противень и полить рыбу бульоном, поставить в духовку. И так делать до тех пор, пока рыба не приобретет красивую корочку.

Затем очень осторожно переложить двумя лопаточками рыбу на блюдо. Дать чуть-чуть остыть, нарезать, украсить кружочками лимона и петрушкой. На гарнир рис.

Приятного аппетита!

И.НОСОВА:

КУРИЦА С ЯБЛОКАМИ

Курица (1-1,5 кг), 500 г яблок, 1 лимон, 0,5 стакана риса, 1-1,5 ч. ложки корицы, 1 ст. ложка крахмала, 1-2 ч. ложки сахарного песка.

Вареную курицу нарезать кусочками, обжарить, облить лимонным соком. Приготовить подливку из яблок. Рис отварить и подать с курицей. Облить курицу подливкой.

Приготовление подливки. Яблоки очистить от кожицы и сердцевины. Отходы залить 2 стаканами воды, сварить, процедить через сито. Процеженным отваром залить очищенные яблоки, разварить их до пюреобразного состояния, добавив сахар и корицу. Хорошо уварить.

Развести крахмал в 1 ст. ложке воды, влить в яблочное пюре за 2-3 мин. до конца варки, размешать, довести до кипения.

РЫБНЫЕ ФРИКАДЕЛЬКИ

500 г мелкой рыбы, 3 ст. ложки пшеничной муки, 2 яйца, 1 ч. ложка черного перца, 1 ст. ложка укропа, 1 ст. ложка зелени петрушки, 1-2 луковицы, 1,5 ч. ложки соли, 1 ч. ложка сливочного масла.

Освободить рыбу от костей, мелко насечь (но не пропускать через мясорубку), размять.

Мелко нарезанный лук, укроп, перец, соль растереть в ступке, соединить с приготовленным рыбным пюре.

Муку развести осторожно в молоке до получения эластичной массы, влить взбитое яйцо, перемешать, соединить с рыбным фаршем, перетереть и взбить в однородную массу. Подготовить рыбный отвар из голов, плавников и костей, подсолить и отварить в нем фрикадельки на слабом огне.

Затем вынуть их и подать вместе с ухой или отдельно с маслом и картофелем.

МЯСО-ГРИБНАЯ ЗАПЕКАНКА

500-750 г мяса, 0,5-1 кг свежих очищенных грибов, 3 луковицы, 1 корень сельдерея, 1 корень петрушки, 3 лавровых листа, 10 горошин черного перца, 1 головка чеснока, 1 стакан кипятка.

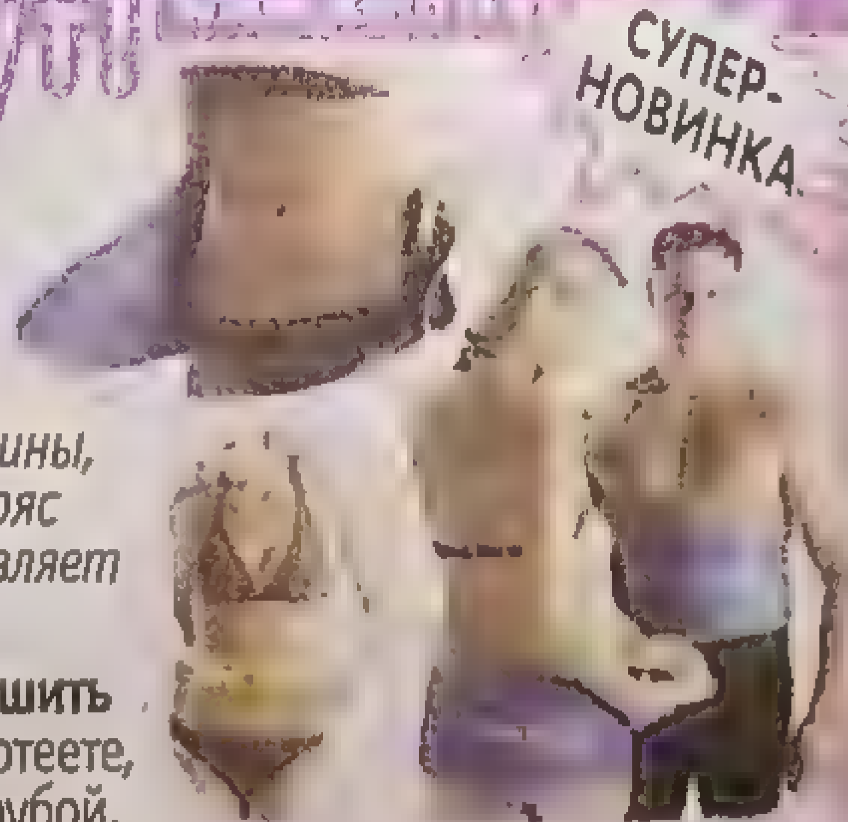
Мясо нарезать кусочками, как для гуляша. Грибы измельчить. Засыпать мясо грибами, пряностями, залить кипятком, посолить и поставить в духовку в закрытой глиняной посуде на 1-1,5 ч.

Н.Новгород.

Похудей за 50 минут!

СУПЕР-НОВИНКА

Вы хотите моментально сбросить лишний вес и избавиться от лишних сантиметров? Предлагаем вам уникальное средство, которое поможет вам стать стройными быстро и эффективно! Удивительный пояс "Сауна Белт" - идеальное решение для области живота, талии, бедер, ягодиц и спины, представляющее собой удобную портативную сауну. Пояс "Сауна Белт" заставляет вас потеть, одновременно избавляет вас от жира и токсинов там, где это необходимо!



Всего за 50 минут "Сауна Белт" позволит вам уменьшить свою талию на 2 сантиметра!!! Кроме того, когда вы потеете, ваша кожа становится гладкой и эластичной, а не сухой и грубой. Согласно авторитетным медицинским исследованиям, пояс "Сауна Белт" признан самым "здоровым" и эффективным способом сбросить лишний вес! Он способствует не только моментальному избавлению от лишних килограммов, но и выведению шлаков и токсинов. Ваше самочувствие заметно улучшится: вернется здоровый сон, бодрость и хорошее настроение! Пояс "Сауна Белт" абсолютно безвреден и может использоваться людьми любого возраста и пола. Он сделан из высококачественных материалов и представляет собой машину для убийства этого ненавистного жира и целлюлита!!!

Вам необходимо просто надеть пояс (он подходит на любой размер) и повернуть терморегулятор до теплового уровня сауны. Теперь вы будете худеть, сидя перед телевизором или болтая по телефону!!! Вы не заметите, как расстанетесь с вашими килограммами! Зато сразу заметите результат: стройную фигуру и прекрасное настроение!!! И всем вы будете обязаны только одному - поясу "Сауна Белт"!

Сделать заказ Вы можете по тел.: 8 (8332) 30-01-71, 40-98-05.

Или написав по адресу: 610000, г.Киров, а/я 11, отдел 27.

Цена с оплатой при получении на почте за 1 шт.- 1695 руб.

При заказе от 2 шт.- 1495 руб. за шт.

Сертифицировано. На правах рекламы.

СОЛЯНОЧКА №12 (116), ИЮНЬ 2006 г.

М.А.СЕЛИВАНОВА:

Здравствуй, дорогая «Соляночка»! Мне ты очень нравишься.

Очень люблю готовить и решила прислать рецепты любимых блюд. Хотелось бы выиграть.

г. Оренбург.

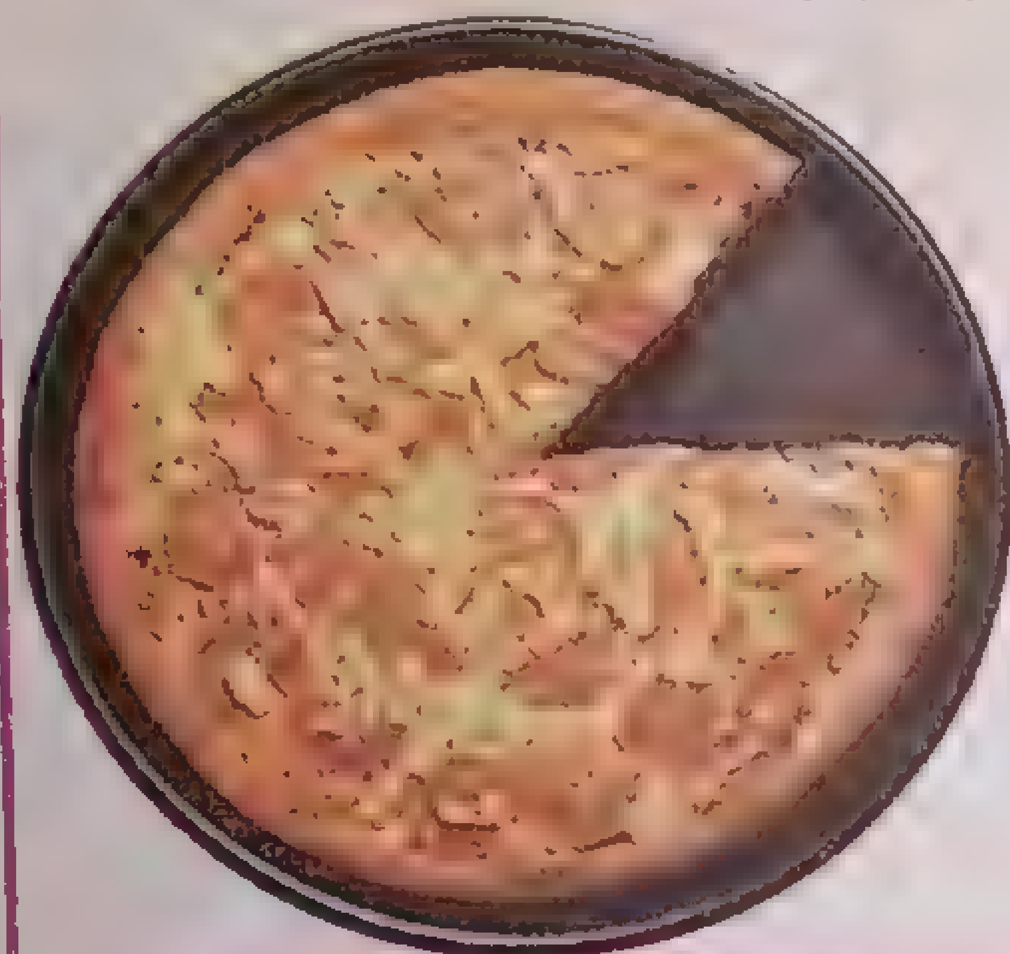
ПИЦЦА «ДОМАШНЯЯ»

***Тесто:** 0,5 л кефира, чайная ложка соды, соль, 250 г маргарина (топленого).*

Соду гасим в кефире, помешивая, до образования пены, затем добавляем соль. Льем растопленный (горячий) маргарин, сыпем муку и замешиваем тесто (не густое). Даем тесту отдохнуть, раскатываем и слоями выкладываем начинку.

1-й слой - перец сладкий (кубиками);

2-й - зелень (петрушка, укроп);



3-й - колбаса вареная (кубиками);

4-й - взбиваем 250 г майонеза и яйцо, добавляем чеснок и заливаем равномерно колбасу;

5-й - помидоры;

6-й - сыр (тертый).

Поставить в духовку и выпекать 15-20 мин.

РЫБА «СЮРПРИЗ»

Филе рыбы посолить, поперчить, смазать майонезом и оставить на ночь. Затем обвалять в муке, обмакнуть в льезон, обвалять в мелко рубленных грецких орехах и обжарить.

Льезон: 1 яйцо, 1 столовая ложка майонеза (взбить).

ГАРНИР «ПРАЗДНИЧНЫЙ»

Картофель и яблоки одинаковых размеров нарезать вдоль на 4 части. Посолить и заправить деревенской сметаной. Выложить равномерно на противень и запекать до готовности.

КУЛЕЧКИ «БАНКЕТНЫЕ»

***Готовим тесто:** взбиваем яйца с майонезом (пропорция: 1 яйцо, 1 ст.л. майонеза).*

Делим на две части. В одну часть мелко рубим красный сладкий перец, в другую петрушку.

Выпекаем блинчики. Каждый блин режем пополам и сворачиваем в кулечки, которые наполняем фаршем.

Кладем на противень попарно (красный, зеленый), посыпаем тертым сыром и прогреваем в духовке, пока сыр не расплавится.

Фарш: 1-й вариант - куриную печень обжариваем с луком до готовности, прокручиваем на мясорубке с грецкими орехами и заправляем чесноком и майонезом.

2-й - обжарить в равных частях куриный фарш, капусту, шампиньоны. Посолить, поперчить и добавить жареный лук.

3-й - обжарить мясной фарш, шампиньоны, лук в равных количествах.

САЛАТ ИЗ ЛЕГКОГО

Варим легкое (1 час), режем мелкой соломкой, посыпаем измельченными грибными кубиками.

Отдельно жарим морковь и лук на растительном масле.

Лишнее масло сливаем. Перемешиваем овощи с легким и заправляем майонезом.

Желательно салат делать заранее, чтобы он настоялся с бульонными кубиками.

ЗАКУСКА ИЗ СЛИВ

Берем крупные сливы (темные), удаляем косточки и начиняем фаршем.

Фарш: жарим куриную печень до готовности, прокручиваем с грецкими орехами на мясорубке. Заправляем чесноком и майонезом.

Начиняем половинки слив и складываем попарно.

Выкладываем на листья салата.

Л.А.ГРИГОРЬЕВА:

Здравствуйте, уважаемая «Соляночка»!

Давно читаю вас, узнала много интересных и вкусных блюд. Очень бы хотела принять участие в новом кулинарном конкурсе и шлю вам свои любимые рецепты.

п. Амурский Алтайского края.

ПЕЧЕНЬЕ

200 г маргарина или масла, 1 ст. сахара, 1 яйцо, 2-3 ст.л. сметаны или майонеза, 3 ст. муки.

Маргарин растереть с сахаром, добавить яйцо, сметану. Все хорошо перемешать и всыпать муку. Тесто перекрутить на мясорубке, отрезая на противень в виде печенья. Поставить в горячую духовку и выпекать 20-30 минут.

ТОРТ СЛОЕНЫЙ С ЗАВАРНЫМ КРЕМОМ

***Тесто:** 2 ст. ложки меда, 3 яйца, 2 стакана сахара, чуть больше половины пачки маргарина, 0,5 ст. ложки гашеной соды, муку сыпать, пока тесто не станет крутым.*

***Крем:** 4 яйца, 1 стакан сахара, 2 ст. ложки муки, 0,5 л молока, 0,5 пачки мягкого маргарина.*

Варить, помешивая, когда закипит, снять с огня.

Тесто раскатать на тонкие коржи и выпекать в духовке. Каждый готовый корж смазать кремом и уложить слоями.

Сверху торт украсить тертым шоколадом. Бока можно обсыпать жареным арахисом.

ХАЛВА

2 стакана жареных семечек, 2 стакана обжаренной муки, 8 ст. ложек растительного масла, 1,5 стакана сахара, 8 ст. ложек воды.

Мытые семечки и муку, обжаренную до розоватого цвета, пропустить через мясорубку 2 раза. Добавить масло и тщательно перемешать. Из сахара и воды сварить сироп. Кипящим сиропом залить массу и поставить на холод. Через 2-3 часа халва будет готова.

ГУЛЯШ ПО-ВЕНГЕРСКИ

200 г бекона, 3 головки лука, 600 г говядины, 600 г картофеля, 3 помидора, 250 г свежей паприки, 1 ч. ложка жгучего красного перца, укропное семя или тмин, 0,5 ч. ложки майорана, зубчик чеснока, 1 стакан красного сухого вина, 1 ст. ложка пшеничной муки.

Нагреть сковороду на среднем огне и обжарить на ней мелко нарезанный бекон. Как только на сковороде появится достаточно жира, добавить нашинкованный лук, затем нарезанную кубиками говядину. Мясо поджарить до румяной корочки.

Содержимое сковороды переложить во вместительную эмалированную кастрюлю и залить 1,5 литра кипятка. Посолить и поставить блюдо под крышкой на час томиться на небольшом огне. Затем добавить в кастрюлю картофель, тоже нарезанный кубиками. Через 5-10 минут добавить нарезанные помидоры и свежую паприку. В отдельной емкости смешать жгучий красный перец, щепотку-другую укропного семени или тмина, майоран и измельченный зубчик чеснока. Все это залить вином и влить в кастрюлю. На сливочном масле обжарить столовую ложку пшеничной муки, чуть разведенную холодной кипяченой водой. Как только картофель будет готов, загустите гуляш мучной заправкой. В бульон по вкусу можно добавить соль или сахар.



Н.И.АФАНАСЬЕВА:

Здравствуйте, уважаемая редакция газеты «Соляночка».

Я очень счастлива, что вы оценили мои рецепты «праздничного стола», а я получила от вас очень хорошую книгу с кулинарными рецептами, за что огромное спасибо.

За меня все соседи и родственники порадовались, ведь они все знают, что мое любимое место в доме - кухня.

Очень хорошо, что главный редактор у вас мужчина, ведь мужчины в кулинарии большие знатоки и оригиналы, их блюда бывают очень и вкусны.

Я для вашей газеты придумала блюда со значением: они несут в себе любовную, интимную тематику и подойдут к любому ужину для двоих влюбленных.

п. Пушкинские горы Псковской обл.

БУТЕРБРОДЫ «ГОРЯЧИЙ ПОЦЕЛУЙ»

Тонкие ломтики булки обжарить на масле с двух сторон, остудить, намазать маслом. Из красной рыбы нарезать кусочки в форме губ и положить в центр ломтика булки, а вокруг разложить красные икринки.

САЛАТ «ВУЛКАН СТРАСТИ»

1 свежий огурец, 1 помидор, 1 сладкий перец, 1 красная луковица, соль, перец красный, соус томатный острый (1 ст.ложка), майонез (1 ст. ложка).

Все овощи нарезать тонкой соломкой и выложить на блюдо высокой горкой (форма вулкана) и сверху полить лавой (смесь майонеза с томатным соусом).

МЯСО «ПЛАМЯ ЛЮБВИ»

Мясо (свинина или молодая телятина) - 1 кг, 2 луковицы, 1 морковь, 2 зубчика чеснока, 2 банана больших, соль, специи, 1 кокос.

Мясо нарезать кусочками 3х3 см. Из кокоса слить молоко в баночку, а мякоть натереть на терке и залить 0,5 л воды. Потом эту мякоть отжать на сито и полученной жидкостью залить мясо и поставить тушиться, посолить по вкусу. В конце варки добавить кокосовое молоко и снова довести до кипения.

Отдельно пожарить лук, морковь, помидор, чеснок и порезанные кружками по 2 см бананы. Эти жареные овощи добавить в мясо и 3 минуты потушить.

Выложить все на блюдо. В центр мяса поставить чашечку из половинки апельсина (апельсин разрезать пополам, вынуть мякоть, края вырезать зубчиками), в эту чашечку влить 1 ст. ложку спирта, потом погасить свет, зажечь спирт и внести блюдо в комнату.

Эффект известен.

О.С.ГЕРАСЮК:

Здравствуйте, дорогая, любимая «Соляночка»! Пишет постоянная ваша читательница из г. Чулымы Новосибирской области. Вашу газету очень люблю. Хочу поделиться своими рецептами на конкурс «Мое любимое блюдо». Надеюсь, они понравятся вам и читателям.

САЛАТ «МЕЧТА»

Все продукты выкладываются слоями.

1-й слой: измельченная горбуша горячего копчения с нарезанным маринованным луком. Но подойдут и маринованные огурцы.

2-й слой: отварной рис с изюмом.

3-й слой: яблоко, порезанное кубиками, с зеленым горошком.

4-й слой: рубленое яйцо с сыром, натертым на крупной терке.

Сверху залейте майонезом и украсьте кукурузой.

ФРАНЦУЗСКИЙ САЛАТ

Вам понадобятся 3-4 отваренные картофелины, 2 луковицы, 3 яблока, 2 моркови, 4 яйца, сваренных вкрутую, 100 г сыра, майонез.

Все продукты выкладываются слоями в следующем порядке:

1-й слой - картофель (натертый на крупной терке);

2-й слой - лук (мелко порубить);

3-й слой - яблоки (натертые на крупной терке);

4-й слой - сыр (натертый на средней терке);

5-й слой - яйца (порубить или натереть);

6-й слой - морковь (натертая на мелкой терке).

Все слои следует промазывать майонезом.

САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ВЕТЧИНОЙ И МАСЛИНАМИ

Вам потребуется 300 г отварного картофеля, 100 г ветчины, полстакана маслин без косточек, 3-4 столовые ложки растительного масла, треть стакана белого вина, 1-2 столовые ложки лимонного сока, зелень, петрушка, соль.

Нарезанный кружочками отварной картофель залейте горячим белым вином. Дайте остыть, перемешайте с нарезанной зеленью петрушки, маслинами и нарезанной тонкими полосками ветчиной. Посолите, заправьте смесью из растительного масла и лимонного сока.

ТВОРОЖНЫЕ РОЗОЧКИ

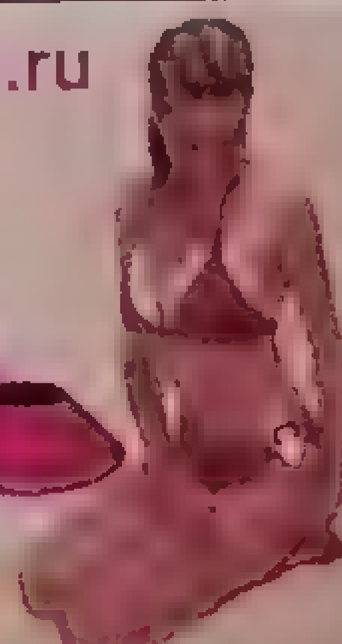
Понадобится 200 г творога, 200 г сливочного масла, 2 ст. муки, 2 яйца, 1 ч.л. соды, 0,5 ст. сахара.

Растираем творог с маслом и добавляем 2 желтка, соду, муку. Вымешиваем тесто, делим его на 5 колобков и убираем на полчаса в морозилку. Взбиваем 2 белка и 0,5 стакана сахара до густой пены. Раскатываем каждый колобок в пласт толщиной 0,3-0,5 см. Смазываем пласт взбитым безе и сворачиваем рулет. Разрезаем рулет на кусочки толщиной 2-3 см. Выкладываем их на смазанный маслом противень, выпекаем до розового цвета. При выпечке изделия увеличиваются и становятся похожими на нежные цветы.

Приятного аппетита!

Большая и красивая грудь - это реально!!!
www.ksin.ru





Красивая грудь - это мечта любой женщины, предмет любви и восхищения мужчин. С помощью новейшего уникального миостимулятора груди Вы сможете быстро обрести идеальную грудь без болезненной сложной и дорогой хирургической операции!!!

НОВИНКА ГОДА!

Миостимулятор для груди:
- быстро увеличивает объем и придает груди красивую форму;
- приподнимает "обвисшую", потерявшую форму грудь;
- восстанавливает грудь после беременности и сохраняет первоначальную "девичью" упругую форму;
- продолжает рост груди, заложенный организмом;
- стимулирует лактацию во время кормления грудью;
- избавляет от растяжек;
- доставляет незабываемое сексуальное наслаждение в новой форме.

Миостимулятор с помощью воздействия биологического электричества улучшает обмен веществ во внутренних участках груди, увеличивает кровообращение и улучшает структуру клеток молочной железы.

Результат - быстрое увеличение объема, возвращение упругости и пышности груди!!!

Все, что Вам нужно сделать - применять прибор два раза в день по 5-15 минут, и Вы увидите результат уже через 15-30 дней!!! Миостимулятор для груди - единственное средство, препятствующее нарушению гормональной регуляции без внешних воздействий с помощью собственных, имеющихся у женщины гормонов. При помощи миостимулятора Вы получите большую, упругую и красивую грудь надолго, независимо от Вашего возраста.

Сделать заказ Вы можете по тел.: 8 (8332) 30-01-71, 40-98-05.

Или написав по адресу: 610000, г. Киров, а/я 11, отдел 27

1499

1399 руб.

[illegible]ОЧКА №12 (116), ИЮНЬ 2006 г.

Н.А.ГАНЮШИНА:

КУР[illegible]

Отварить в кипящей воде 200 г спагетти, за 3 минуты до окончания варки добавить 300 г нарезанных ломтиками кабачков цуккини, откинуть спагетти на дуршлаг, промыть холодной водой. Положить в смазанную огнеупорную форму и полить 2 ст.л. оливкового масла.

Четыре куриные грудки без кожи и костей отбить, обвалять в яйце, затем в сухарях с обеих сторон. Разогреть растительное масло в сковороде и поджарить шницели до золотистого цвета.

Уложить куриные шницели поверх спагетти и густо полить томатным соусом. Положить на каждую грудку 1 листик сыра «Хохланд» и запечь в разогретой до 200°С духовке, пока сыр не расплавится. Подавать, украсив веточками зелени.

[illegible]

Рыба - 300 г, хлеб пшеничный - 40 г, вода - 50 мл, 1/2 лимона, желатин - 20 г, зелень и овощи для украшения.

Приготовить котлетную массу, сформовать котлеты толщиной 0,5 см, уложить их в смазанный растительным маслом противень, добавить немного рыбного бульона и припускать 10-15 минут.

Охладить котлеты, положить их с промежутками в 1 см на противень, украсить фигурами из овощей, кусочками лимона и зеленью, полить небольшим количеством желе (из 20 г желатина приготовить 0,5 л готового желе), остудить. После залить котлеты оставшимся полузастывшим желе и поставить в холодильник.

На блюдо уложить листья салата, а на них - котлеты в желе. Отдельно подать хрен с уксусом.

КАРТОФЕЛЬ «ВСЕМ НА РАДОСТЬ»

6-8 средних картофелин, 300 г колбасы (с жирком) или копченого мяса, 200 г твердого сыра, 1-2 дольки чеснока, сметана, сливочное масло для смазки.

В свежем очищенном картофеле при помощи выемки для фарширования овощей сделать продольные отверстия. Вынутые спирали обжарить во фритюре.

Колбасу нарезать тонкими кружочками, положить кусочек сыра, добавить натертый чеснок и базилик, затем завернуть колбасу трубочкой. Вложить колбасу внутрь каждой картофелины, завернуть по одной в фольгу.

Запекать в горячей духовке 20 мин., потом фольгу аккуратно развернуть, смазать картофель сметаной и запечь до появления румяной корочки.

Картофель подавать горячим (можно в фольге) с овощами и обжаренными спиралями.

ТУШЕНАЯ КУРИЦА С ТЫКВОЙ «КАРЕТА ЗОЛУШКИ»

Тушку курицы разрезать на 8 частей. В глубокой огнеупорной форме разогреть подсолнечное масло и хорошенько обжарить куски курицы. Добавить нарезанную луковицу, 2 палочки корицы и жарить еще 10 минут.

Посолить и поперчить, добавить 1 зубчик измельченного чеснока, 0,9 кг тыквы, нарезанной на мелкие кубики. Налить 200 мл горячей воды и довести до кипения. На маленьком огне тушить 30 минут до мягкости курицы и тыквы. Добавить 150 г чернослива без косточек и еще потушить 5-7 минут до мягкости чернослива.

Получается вкусное деликатесное блюдо, подается посыпанным зеленью петрушки.

г.Кушва
Свердловской обл.

Давайте честно поговорим о похудении

Анна Д., 29 лет, директор фирмы.

«Мой вес стал расти около 6 лет назад. И из стройной девочки 54 кг я превратилась в тетю 69 кг при росте 168 см.

Я всегда пользовалась только дорогими средствами для похудения. Как говорят, чем дороже – тем лучше. Иногда получала результат, худела на 10-12 кг, но вот удержать после этого вес мне ни разу не удавалось. Через 3-4 месяца опять начинала «расплываться». Руки опускались. Любая женщина, которая хоть раз пробовала серьезно похудеть, меня поймет. Это адский труд: диеты, голодания, физкультура, обертывания, подсчет калорий, массажи и т. д. Отнимает массу времени и денег. Становишься просто рабом диет и этого образа жизни, когда все время чего-то нельзя. Хочется жить свободно, не считая калорий, кушать то, что любишь и когда захочешь.

Один врач-диетолог порекомендовал мне сбор трав «Неполнита-фито». Если бы не мое отличное отношение к этому уважаемому, уже в годах, просто уникальному доктору, я бы посмеялась над предложением худеть с помощью дешевого травного сбора. А он настаивал. Потом-то я поняла почему.

В течение двух месяцев я просто пила сбор «Неполнита-фито». Не меняя образа жизни, не мучая себя голодом и не изнуряя физическими нагрузками, я похудела на 10 кг. После этого прошло уже 4 месяца, а мой вес не увеличивается. Иногда после праздничного застолья, с изобилием всякой вкусной еды, я пью 2-3 дня «Неполниту» и действительно не полнею.

Я всегда завидовала этим стройным девочкам, которые едят все подряд и не толстеют. А теперь я думаю, что они втихаря пьют чай для похудения «Неполнита-фито» и едят все подряд.»

Санит.-эпидем. закл. №77.99.20.937.Б.000117.09.03.

Давайте поговорим честно о похудении. Ведь существуют тысячи различных средств, и многие из них действительно помогают сбросить лишние килограммы. Но не менее важная задача - удержать достигнутый вес. Во время «удержательного периода», который обычно длится 2-3 месяца, самое сложное - справиться с чувством голода, и это далеко не всем под силу. И тут на помощь приходит сбор лекарственных растений «Неполнита-фито». Во-первых, он помогает справиться с чувством голода, во-вторых, он выводит из организма жирные кислоты и холестерин, при этом происходит очищение крови, печени, почек, нормализуется деятельность желудочно-кишечного тракта.

Сбор «Неполнита-фито» действительно хорош. В нем нашли удивительное сочетание, казалось бы, несочетаемые травы. «Неполнита-фито» приготовлен по строго выдержанной новейшей технологии высушивания и помола трав, для удобства применения расфасован в одноразовые фильтры-пакеты и абсолютно безвреден для всех. При его применении нет побочных эффектов, и состоит он из экологически чистых компонентов.

Пейте чай «Неполнита-фито» - и вы не только похудеете, но и избавитесь от сопутствующих недугов, приобретете свежесть и бодрость.

Будьте всегда здоровы и счастливы.

Удобный и дешевый способ покупки – это наложенный платеж по почте. Стоимость одной пачки 155 рублей + 7% почтов. расходы. Оплата при получении на почте.

Заказывайте «Неполнита-фито»
по тел.: (4862) 43-90-02, 76-29-72
с 9.00 до 18.00 по московскому времени, кроме воскресенья; или по адресу:
302028 г. Орел, а/я 75, ИЦ «Академия здоровья»;
или по e-mail: **akademia@orel.ru.**

В заявке укажите разборчиво: индекс, адрес, Ф.И.О. и количество пачек чая «Неполнита-фито». Рекомендуемый курс от 4 до 8 пачек. Минимальный заказ - 3 пачки.

На правах рекламы

едим дома



САЛАТ «ВЕСЕННИЙ»

Настоящая ностальгия по детству: первые огурцы, редиска, свежая зелень - салат так вкусно готовит моя мама! Вспоминаю себя маленькую в деревне на весенних каникулах... Яичные желтки и деревенская сметана - ничего вкуснее нет на свете!

500 г редиса, 500 г огурцов, 3 яйца, 1 небольшой пучок зеленого лука, зелень петрушки.

Заправка: 300 г жирной сметаны, сок половины лимона, горсть мелко нарезанного укропа, соль, свежемолотый черный перец.

Яйца сварить вкрутую. Нарезать редис, огурцы и яйца кружочками, лук и петрушку порубить, полить заправкой, перемешать все ингредиенты.



ЩИ ИЗ ЩАВЕЛЯ СО СЛАДКИМИ ВАТРУШКАМИ

1,5 л куриного или овощного бульона, 3 пучка щавеля, 6-8 картофелин, 3 яйца, 1 пучок укропа, 1 пучок зеленого лука, 1 пучок петрушки, 1 ст. ложка сливочного масла, 200 г жирной сметаны, соль, свежемолотый черный перец.

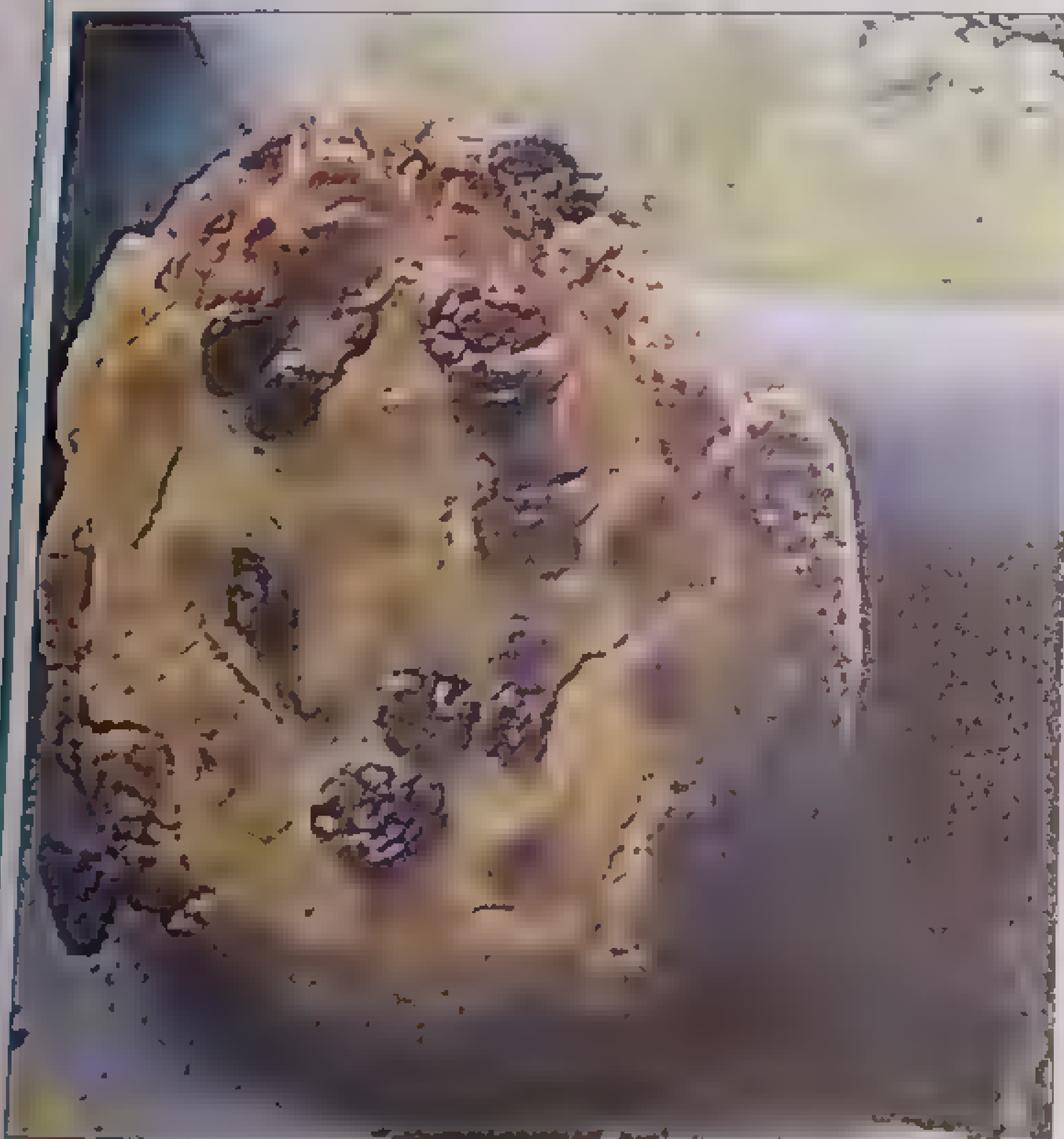
Бульон разогреть в большой кастрюле. Картофель почистить, нарезать небольшими кусочками, добавить в бульон и варить 15 минут.

Щавель вымыть, тщательно перебрать и обсушить. На сковороде разогреть сливочное масло, потушить щавель и затем добавить его в бульон.

Зелень вымыть, высушить, мелко покрошить и всыпать в суп.

Яйца сварить вкрутую, мелко порубить, положить в тарелку и залить горячим супом.

Подавать со сметаной и сладкими ватрушками.



ВАТРУШКИ

Тесто: 100 г муки, 125 г холодного сливочного масла, 75 г сахара, соль, 1 яйцо, 1 желток для смазки.

Начинка: 300 г сухого творога, 1 яйцо, горсть изюма, 50 мл коньяка, 2 ст. ложки сахара, соль.

Порубить сливочное масло с мукой, сделать холмик.

Слегка взбить яйцо, добавив к нему сахар и соль. В холмике сделать углубление, ввести яйцо.

Замесить тесто. Если тесто слишком сухое и рассыпается, можно добавить несколько столовых ложек холодной воды, пока тесто не станет пластичным.

Сделать шар, завернуть его в пленку и оставить в холодильнике минимум на час (такое тесто может храниться в холодильнике несколько дней).

Раскатать из теста пласт толщиной 5 мм, вырезать формочкой кружки диаметром 10 см.

В центр каждого круга выложить 2 ст. ложки начинки, защипнуть края, придав форму ватрушки, смазать желтком, разведенным с водой, поставить в духовку на 20-25 минут. Выпекать в предварительно разогретой до 180°С духовке до золотистого цвета.

Начинка: изюм вымыть и замочить на 30-40 минут в коньяке. Творог тщательно растереть с яйцом, сахаром и солью, добавить изюм.

Ю.А.ВЫСОЦКАЯ,

© «Едим дома. Рецепты Юлии Высоцкой», издательство «Эксмо».

«Соляночка», №12 (116), июнь 2006 г.

Главный редактор **С.А.МАНДРУСОВ**
Телефон (8312)32-82-87(110)

Учредитель ООО «Слог»
Адрес: 603126, Нижний Новгород, ул.Родионова, 192, корп.1
Телефон (8312)32-92-56;
e-mail: slog@gmi.ru
Генеральный директор **Т.С.ДЕНИСОВА**

Рекламное агентство:
Дирекция: (8312) 34-88-20
Прием рекламы: (8312) 34-91-15, 34-91-16
Региональная группа/факс (8312) 34-88-22
E-mail: reclama@gmi.ru
Служба распространения и доставки:
телефоны: (8312)75-98-68, 75-98-67, 75-97-53, 75-97-54; e-mail:sales@gmi.ru
Подписные индексы 39888, 16549

Распространение в Республике Беларусь - ООО «Арго-НН» Адрес: 220030, г. Минск, ул. К. Маркса, д 15, офис 313. Тел.: 206-68-46
Подписной индекс РУП «Белпочта» 39888

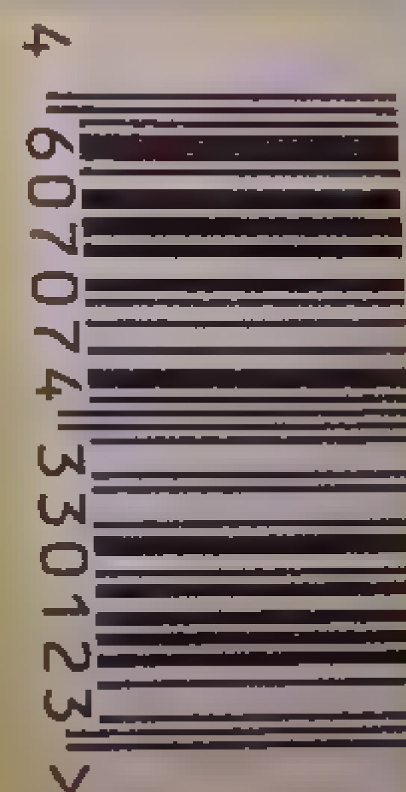
На территории Украины подписной индекс в каталоге "Пресса Украины" 39888

Газета зарегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций 20.01.2003 г.
Регистрационное свидетельство ПИ №77-14483
Подписано в печать 30.05.2006 г. в 14.00 (по графику - в 14.00)

Тираж **193 940** Заказ № **511**
Цена договорная

Отпечатано в **ООО «Печатный мир»,** Н.Новгород, ул. Ларина, 7

За достоверность рекламной информации ответственность несет рекламодатель.



СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ:

БЛЮДА НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ
Салаты, холодные блюда: салат из петрушки, салат яблочный с изюмом, салат из редьки и курицы и др. стр. 2

Гурманам на заметку: салат из капусты с листьями одуванчика, свежая икра под маринадом стр. 3

Рецепты от шеф-повара, окрошка на фруктовом настое, рыбацкая солянка стр. 4

Просто, со вкусом: мясо с яблоками, бефстроганов из рыбы, пирог со свежей зеленью стр. 5

СТОЛ ВЫХОДНОГО ДНЯ
Закуска с сюрпризом, салат из сулугуни с фасолью, рецепты от редактора стр. 6

На первое: борщ с грибами, холодник с креветками стр. 7

С пылу с жару: говядина, тушенная в квасе, рыба в шампанском, беляши стр. 8

Выпечка: рулет с укропом, пирог с ветчиной и зеленью; на десерт: торт «Медовик» стр. 9

НАПИТКИ
Ржаной квас и другие освежающие напитки, коктейли на основе мороженого стр. 10

ВОПРОС-ОТВЕТ
Как приготовить французский луковый суп, блюда в микроволновке стр. 11

ДЕТСКОЕ ПИТАНИЕ
Рецепты блюд для детей различных возрастов стр. 12

ШКОЛА МОЛОДОЙ ХОЗЯЙКИ
Заливное из куриной грудки и яиц стр. 14

Грибной суп-пюре и груши в вине от повара-профессионала стр. 15

ПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕ
Рецепты диетических блюд при различных заболеваниях стр. 18

С МИРУ ПО ЛОЖКЕ
Томатный суп по-голландски, мусака по-молдавски, омлет по-арабски и др. стр. 19

КОНКУРСЫ
Читательский конкурс «Мое любимое блюдо» стр. 20-26

ЗА СТОЛОМ СО ЗВЕЗДОЙ
Салат овощной и щи из щавеля со сладкими ватрушками от Юлии Высоцкой стр. 27



КУЛИНАРНЫЕ ПРИБАМБАСЫ
со всего света

ВСЕ НА БОРЬБУ С КРАСОТОЙ!

В Великобритании объявлен необычный конкурс: фермерам предлагают вырастить самый уродливый овощ.

Сросшиеся помидоры, «двуногая» морковь, тыква неправильной формы - любой продукт может стать победителем соревнования.

Результаты будут объявлены только в сентябре следующего года, и у британских садоводов достаточно времени для того, чтобы вырастить «некондиционные» плоды. Что важно, будет оцениваться не только вид, но и вкус овощей, ведь «некрасивый» вовсе не значит «невкусный».

По словам организаторов, цель конкурса - борьба с современной тенденцией продавать только аккуратные глянцевые плоды, которые часто оказываются несъедобными.

ХЛЕБОМ ЕДИНЫМ

Сразу две художницы из разных концов света вдохновились хлебом.

Чилийский скульптор Констанция Пуэнте слепила из хлеба автопортрет - статую высотой 1,82 метра. Хлеб, с точки зрения Констанции, должен подчеркнуть хрупкость и непрочность человеческого бытия.

А вот художница Эмма Грин из британского Бирмингема сделала копию знаменитой «Моны Лизы» Леонардо да Винчи.

Картина собрана из белого хлеба: на ее создание ушло три дня и 360 тостов.

Для составления нужных цветов Эмма поджаривала хлеб в тостере. Рама картины также «поддерживает тему» - она сделана из круассанов.

ПИВО ИЗ КОТЕЛКА

Специалисты Военно-медицинской академии им. Кирова предложили ввести в рацион российских военных пиво.

По мнению медиков, полтора литра этого напитка в день - лучшее средство повысить боевой дух армии и укрепить здоровье военнослужащих. Такая норма практически полностью удовлетворит суточную потребность в витаминах B_2, B_6, PP, C и многих необходимых микроэлементах.

СКОВОРОДЫ: АНТИ- И АВТО-

Специалисты американской компании «Полисайнс» создали антисковороду, которая не жарит, а замораживает продукты.

Температура гладкой металлической поверхности 10х10 см - 34,5°С. Антисковороду можно использовать для приготовления небольших пирожных или мороженого, создания необычных блюд с ледяной корочкой снаружи и теплой начинкой внутри.

А еще одна американская компания выпустила автосковороду, которая устанавливается в машине. Эта сковорода работает от питания через стандартный прикуриватель и позволяет поджарить яичницу или разогреть обед прямо в автомобиле.

По материалам журнала ГАСТРОНОМЪ

ПОДПИСНЫЕ ИНДЕКСЫ ЖУРНАЛА «ГАСТРОНОМЪ»
Объединенный каталог «Пресса России»: 44140, 44141
Каталог агентства «Роспечать»: 81150, 81158
Каталог «Почта России»: 12598, 99378

В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ:

- Салаты и супы из зелени
- Рулеты из лаваша — быстро, просто, вкусно
- Судак, запеченный в сухарях
- Десерты с клубникой

и другие вкусные вещи

При работе над номером использованы материалы ...

ГАЗЕТНЫЙ СОЮЗ

Соляночка

«ВКУСНАЯ» ГАЗЕТА ДЛЯ ЛЮБИТЕЛЕЙ ГОТОВИТЬ

ЗОЛОТОЙ ФОНД ПРЕССЫ 2006

№18(122) 2006

Свинина - 800 г, чеснок - 4 зубчика, лук-репка - 3 головки, крахмал картофельный - 1 чайная ложка, жир - 2 столовые ложки, соль и перец - по вкусу, вода - 1 стакан.

Свинину нарезать на 8 плоских кусков (по 2 куска на порцию), отбить, посолить, поперчить и зажарить до образования румяной корочки.

Готовую свинину вынуть из посуды, в которой она жарилась, положить туда нарезанный кольцами лук и слегка потушить. Добавить воду (или, если есть, бульон), крахмал, соль и дать закипеть, тщательно размешивая, чтобы не было комков.

Снять с огня, добавить истолченный чеснок и еще раз перемешать.

К столу подавать в соусниках. Свинину гарнировать жареным картофелем и солеными овощами.

Блюдо приготовил: **С.КУДРЯШОВ**, повар ресторана "Гранд-Кафе Бульвар".

Фото: **Е. СОБОЛЯ.**

ХОТИТЕ ВЫИГРАТЬ 250 000 руб.?

Реклама

стр. 17

салаты, холодные блюда

«ГРИБКИ» С НАЧИНКОЙ

На 6 порций: шампиньоны свежие - 150 г, ветчина - 50 г, соус майонез с желе - 50 г, масло сливочное - 1 ст. ложка, перец черный молотый - по вкусу, соль - по вкусу, салат - листья, помидоры - 3 шт., яйцо вареное - 6 шт.

Яйца очистите, разрежьте пополам, желтки выньте и натрите на терке.

Грибы для фарша обжарьте на масле вместе с нарезанной ветчиной, добавив соль и перец. Остудите, добавьте желтки и перемешайте. Помидоры разрежьте пополам, удалите часть мякоти и посолите.

Белки яиц наполните фаршем и расставьте вертикально на листья зеленого салата.

Помидоры выложите на яйца в виде шляпок, сверху нанесите точки из майонеза с желе.



ВИНЕГРЕТ

200 г картофеля, 75 г свеклы, 1 морковка, 2 соленых огурца, 1 свежее или моченое яблоко (100 г), 100 г квашеной капусты, 50 г лука репчатого или зеленого, 3 ст. ложки (57 г) растительного масла, четверть стакана уксуса, 1 ч. ложка горчицы (8 г), зелень (10 г), 20 г сахара, соль.

Вареные свеклу, морковь, картофель, а также яблоки и огурцы очистить, нарезать ломтиками, кубиками или соломкой, положить в тарелку, добавить шинкованную квашеную капусту.

Горчицу, соль, перец, сахар растереть с растительным маслом и развести уксусом, перед подачей на стол овощи смешать с приготовленным соусом, уложить в салатник, украсить ломтиками свеклы, посыпать зеленым луком и укропом.

Можно украсить винегрет свежими огурцами и помидорами и заправить майонезом или растительным маслом.

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ

300 г свеклы, 2 ст.ложки растительного масла, 2-3 ст.ложки 3%-ного уксуса, соль, перец, 10 г зелени.

Вареную свеклу нарезать соломкой, положить в миску, посыпать солью, перцем, добавить растительное масло, уксус, перемешать и уложить в салатник.

Сверху посыпать укропом или зеленью петрушки.

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ, ОГУРЦОВ И ЯБЛОК

2 свежих огурца, 2 моркови, 2 яблока, 50 г зеленого салата, 200 г помидоров, 6 ст.ложек (200 г) сметаны, 20 г сока лимона, соль, 10 г сахара.

Огурцы, сырую морковь и яблоки (без сердцевины) нарезать тонкой соломкой, добавить нарезанные листья салата. Все смешать и заправить сметаной, добавив в нее лимонный сок, соль, сахар.

Украсить салат помидорами, нарезанными ломтиками.



Подписка на I полугодие 2007 года на газету "Соляночка" + спецвыпуски

Подписные индексы в каталогах:

16496 "Пресса России" стр. 178

10809 "Почта России"

26155 "Роспечать"

ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ!

Подписка в Республике Беларусь по каталогу "Белпочта" 16496

реклама

ЯЙЦА С ХРЕНОМ

5 яиц, 250 г сметаны, 200 г хрена, 1 ч. ложка уксуса и 10 г сахара, 25 г муки, 2 ст. ложки (34 г) растительного масла, соль.

Очищенный хрен натереть на мелкой терке, слегка обжарить на растительном масле, добавить муку, сметану, уксус, сахар, соль, все перемешать, довести до кипения, дать остыть.

Разрезанные пополам вареные яйца положить на блюдо и залить приготовленной подливой.

САЛАТ РЫБНЫЙ

300 г отварной рыбы (трески), 250 г яблок, 1 соленый огурец, 200 г зеленого горошка, 2 яйца, 20 г рубленого зеленого лука, 200 г майонеза.

Нарезать кубиками вареную рыбу без кожи и костей, сладкие яблоки без сердцевины и семян, соленые огурцы и крутые яйца. Все смешать. Добавить зеленый консервированный горошек, зеленый лук, еще раз перемешать. Заправить майонезом.

САЛАТ МЯСНОЙ С ОВОЩАМИ

200 г отварной говядины, 3 вареные картофелины, 2 соленых огурца, 3 яйца, 100 г зеленого горошка, 250 г майонеза, 10 г зелени петрушки, соль.

Все продукты нарезать кубиками, добавить зеленый горошек, посолить.

Салат заправить майонезом, украсить овощами и посыпать зеленью.

СТАВРИДА С ОРЕХАМИ

1 банка консервов «Ставрида в масле», 1 ст. ложка молотых грецких орехов, 2 дольки чеснока, 1 ч. ложка лимонного сока.

Чеснок растолочь и смешать с маслом из консервов. Кусочки ставриды выложить в тарелку, сбрызнуть лимонным соком, полить смесью масла с чесноком и посыпать молотыми орехами.

гурманам на заметку

ТАРТАР С ОРЕШКАМИ

На 4 порции: 1 морковка, 0,5 цуккини, 100 г мякоти тыквы, 2 ст.ложки кедровых орешков, 1 ст.ложка оливкового масла, шнитт-лук для украшения, 8 помидоров мелких, соль, перец.

Все овощи хорошо промыть и обсушить. Морковь и тыкву очистить от кожицы, у цуккини удалить семена, нарезать мелкими и ровными кубиками.

Все ингредиенты, кроме томатов, смешать в миске, заправить маслом и убрать в холодильник на 10 минут. Подавать тартар, выложив на тарелку при помощи круглой формочки.

Украсить помидорами и луком.

ГАСТРОНОМЪ



внимание: конкурс!

Уважаемые читатели!

Продолжается наш кулинарный конкурс «Мое любимое блюдо»



Не сомневаемся, что у каждого из вас среди множества разнообразных рецептов блюд есть самые-самые, приготовление которых доставляет вам радость. Так поделитесь этой радостью с другими!

Мы ничем не ограничиваем вашу фантазию. Это могут быть блюда из мяса и рыбы, овощей и грибов, из круп, молока и яиц, всевозможные заготовки, выпечка, торты и пирожные и прочее.

Главное, чтоб в рецептах присутствовали изюминка, оригинальный подход к приготовлению блюда.

Письма с пометкой **«На конкурс»** посылайте по адресу:

603126, Н.Новгород, ул. Родионова, 192, корп. 1, газета «Соляночка».

Не забудьте указать свой обратный адрес.

Дерзайте и побеждайте! Победителей ждут оригинальные призы.

Рецепты на конкурс помещены на стр. 20-26.

рецепты от редактора

СЕЛЬДЬ «ПИКАНТНАЯ»

На 1 сельдь - 200 г сливочного масла, 100 г голландского сыра, 200 г белого хлеба, 1 стакан молока, 8 г горчицы, перец.

Отделенную от костей и кожи мякоть сельди пропустить через мясорубку с густой решеткой вместе с размоченным в молоке и отжатым белым хлебом.

Полученную массу протереть через сито, добавить растертое до густоты сметаны сливочное масло, заправить тертым голландским сыром, горчицей, перцем, все хорошо перемешать, уложить в селедочницу в виде сельди, приложив голову и хвост, и украсить зеленью петрушки.

МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С МЯСОМ И ГРИБНЫМ СОУСОМ

500 г макарон, 4 яйца, 300 г мяса, 100 г топленого масла, 2 большие луковицы, 400 г свежих грибов, 1 стакан сметаны, 0,5 л молока, 1 ст. ложка муки, перец и соль по вкусу, 1 ст. ложка рубленой зелени.

Макароны отварить, откинуть на дуршлаг, остудить. Мясо пропустить через мясорубку. Лук (1 шт.) мелко порубить и обжарить до золотистого цвета в сковороде. В эту же сковороду положить провернутое мясо, посолить его, поперчить и обжаривать до тех пор, пока оно не зарумянится и не начнет рассыпаться. Влить 2,5 стакана бульона или воды и, закрыв крышкой, тушить мясо до мягкости на слабом огне, всыпать зелень и перемешать. Яйца хорошо размешать с 2 стаканами молока, добавить макароны. Половину всей массы положить на смазанную маслом сковороду, на них положить весь мясной фарш, закрыть оставшимися макаронами.

Поставить блюдо в хорошо нагретую духовку со средним жаром на 1 час, чтобы макаронник хорошо пропекся (если будет очень сохнуть сверху, полить молоком). К готовому макароннику подать грибной соус.



Приготовление грибного соуса. Грибы очистить от земли, хорошо промыть в проточной воде, порезать крупными кружочками. Лук мелко порезать, обжарить в масле до золотистого цвета, добавить грибы, посолить и обжарить до готовности так, чтобы вся жидкость испарилась. Сметану перемешать с мукой, разбавить 2 стаканами бульона, вылить на сковороду с грибами, вскипятить, вылить в соусник и подавать.

КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ С КОПЧЕНОЙ ГРУДИНКОЙ

На одну порцию: 200 г картофеля, 40 г грудинки копченой, 15 г сала свиного топленого, 40 г томата-пюре, 50 г бульона или воды, 25 г лука, 2 дольки чеснока, лавровый лист, зелень.

Сырой картофель нарезать крупными кубиками или дольками. Лук нашинковать и спассеровать на масле. Копченую грудинку нарезать небольшими ломтиками. Все это положить в посуду, добавить бульон или воду, томат-пюре, соль, лавровый лист и тушить до готовности. При подаче посыпать зеленью петрушки или укропом.

С.МАНДРУСОВ.

рецепты от профессионала

БАКЛАЖАННАЯ ИКРА

2 баклажана, 3-4 дольки чеснока, 4-5 ст. ложек растительного масла, 2 яйца, 2 помидора, зелень, уксус, соль.

Запечь баклажаны в духовке, охладить, отделить кожицу от мякоти, мякоть нарубить. Прибавить растертый чеснок, растительное масло и соль по вкусу. Сварить вкрутую яйца, охладить и мелко нарезать. Смешать с рублеными баклажанами, добавить уксус или винную кислоту и все хорошо растереть.

Икру украсить мелко нарезанной зеленью петрушки и кружочками помидоров.

СОСИСКИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ

100 г сосисок, 15 г сливочного масла или маргарина, 8 г пшеничной муки, 75-100 г молока, 5 г острого томатного соуса, 1/2 яйца, соль, панировочные сухари.

Сосиски нарезать кружочками и обжарить на масле или маргарине, положить в формочку, смазанную маслом и посыпанную панировочными сухарями.

В сковородку, на которой обжаривались сосиски, всыпать муку и, помешивая, пассеровать, затем подлить молоко и все варить 5-6 минут.

К полученному соусу добавить разболтанное яйцо, острый томатный соус; перемешать, залить обжаренные сосиски и запекать в духовом шкафу.

Подавать на ужин с овощными салатами.

КАРТОФЕЛЬНЫЕ ОЛАДЬИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ГРИБАМИ

12 картофелин, 2 ст. ложки муки, 4 ст. ложки сметаны или масла, 1/2 стакана грибного бульона, соль.

Для фарша: 30 г сушеных грибов, 80 г шпика, 2 луковицы.

Картофель очистить, промыть, натереть на мелкой терке, добавить муку, соль и все перемешать.

Сушеные грибы тщательно промыть и замочить в воде на 2 часа, а затем сварить. Отваренные грибы мелко изрубить. Сало (шпик) нарезать мелкими кубиками, поджарить, добавить пассерованный лук, мясной или грибной бульон, чтобы фарш был более сочным.

На сковороду с разогретым жиром выложить ложкой в виде лепешек картофельную массу, сверху фарш, а затем картофель. Оладьи обжарить с обеих сторон, переложить в горшочек, залить сметаной и довести до готовности в духовке.

Г.В.ПОЗДНЯКОВА,
шеф-повар кафе «Mon Paris».

на первое

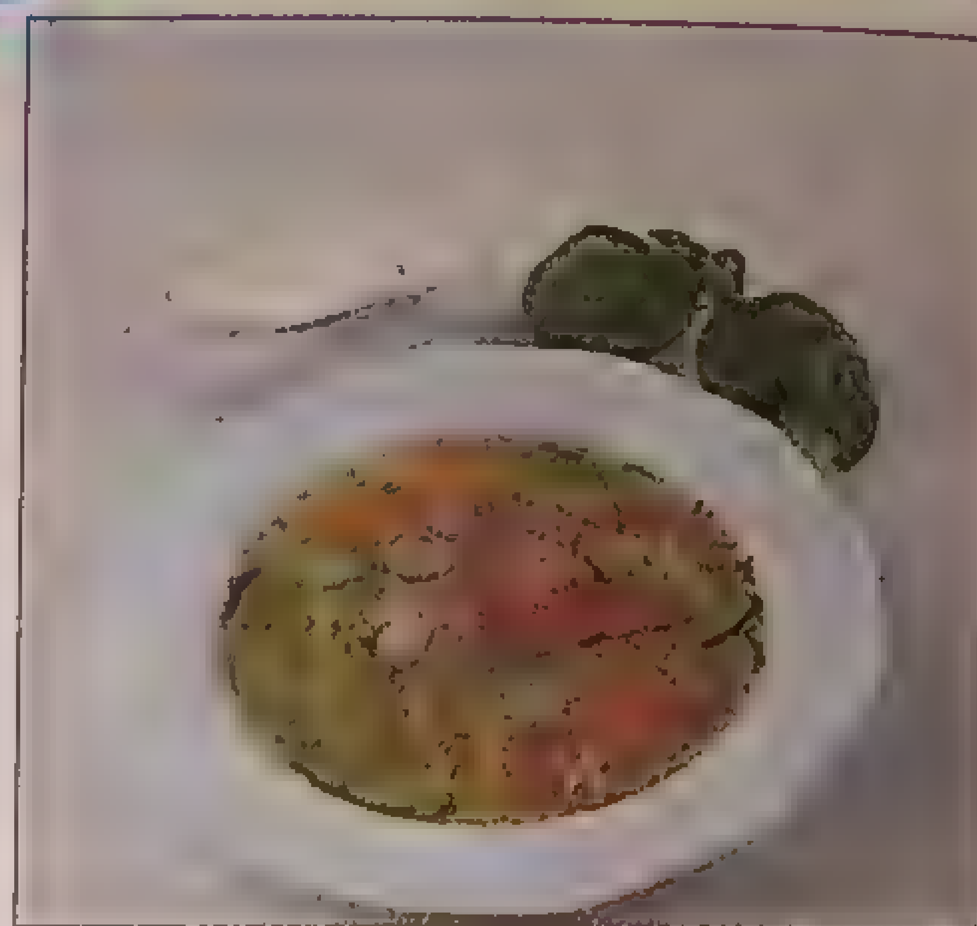
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КАБАЧКАМИ

На 4 порции: картофель - 4-5 шт., морковь - 1 шт., корень петрушки - 1/2 шт., лук-порей - 1/4 стебля, кабачок - 1 шт., перец сладкий - 1 шт., помидоры - 2 шт., масло топленое - 2 ст. ложки, сметана - 4 ст. ложки, соль - по вкусу.

Морковь, петрушку и лук-порей нарежьте кружочками, перец - соломкой. Спассеруйте овощи на топленом масле.

Картофель и кабачок нарежьте ломтиками.

В кипящую воду (4 стакана) опустите картофель, доведите до кипения, опустите кабачок, пассерованные овощи, варите 10 минут.



В конце варки положите помидоры, нарезанные дольками, посолите.

Подавайте со сметаной и зеленью.

СУП ХЛЕБНЫЙ С СЫРОМ, МОЛОКОМ И ПЕРЦЕМ



На 2 порции: хлеб пшеничный - 2 ломтика, масло сливочное - 20 г, сыр твердый тертый - 40 г, сливки - 1/2 стакана, бульон мясокостный - 2 стакана, перец черный молотый, соль - по вкусу.

Хлеб нарежьте кубиками, слегка обжарьте на масле и положите в мясной бульон. Суп варите при слабом кипении 5 минут, затём добавьте сливки и еще раз прокипятите.

Снимите с огня и, помешивая, добавьте в него тертый сыр, соль и перец.

При подаче суп посыпьте мелко нарезанной зеленью.

СУП ИЗ ЩУКИ ИЛИ СУДАКА

2-3 луковицы, 1 морковь, 1/2 стакана муки, по одному корню сельдерея, пастернака, петрушки, 1 лук-порей, по одному пучку зелени петрушки и укропа, 2-3 шт. лаврового листа, 15-25 зерен перца, 12 шт. картофеля, 1,5 кг рыбы, 1 столовая ложка растительного масла.

Сварить бульон из кореньев, соли, перца, лаврового листа, букета зелени, процедить, остудить. Щуку или судака очистить, положить целиком в остывший отвар, поставить на сильный огонь, вскипятить, далее варить на слабом огне 15-20 мин.

Мелко изрубленную луковицу поджарить в ложке растительного масла, всыпать 1/2 стакана муки, размешать, поджарить, влить 2 стакана процеженного рыбного бульона, размешать, прокипятить, процедить, сварить в нем картофель, перелить в суповую миску, засыпать укроп. Сваренную рыбу вынуть, отвар подавать отдельно с зеленью.

Рыбу подавать на второе блюдо с картофелем.

СУП ИЗ РЫБНЫХ КОНСЕРВОВ

2 л воды, 5 клубней картофеля, 2 моркови, 2 луковицы, 1 банка рыбных консервов (тунец, треска), горсть вермишели, специи.

В кипящую воду опустить нарезанный брусочками картофель и лавровый лист. Морковь потереть на крупной терке, потушить с маслом на сковороде. Мелко нарезать лук и добавить в почти готовую морковь, спассеровать. Консервированную рыбу разобрать на кусочки, удалить косточки, потушить вместе с морковью, добавив специи. Полученную массу ввести в картофельный бульон, заправить зеленью, посолить. Бросить горсть вермишели и варить еще 5 мин. Ввести толченый чеснок и снять с огня.

просто, со вкусом

МАКАРОНЫ С КУРИНЫМИ ПОТРОШКАМИ



На 6 порций: макароны - 400 г, куриные потрошка - 350 г, помидоры - 6 шт., грибы свежие - 200 г, сыр твердый тертый - 200 г, лук репчатый - 1 головка, морковь - 1 шт., масло сливочное - 4 ст. ложки, бульон мясной - 1/3 стакана, сок гранатовый - 3 ст. ложки, семена тмина - 1 ч. ложка, перец черный молотый, соль - по вкусу.

Куриные потрошка (кроме печени) сварить до готовности, затем нарезать соломкой.

Лук, грибы, морковь нарезать соломкой, обжарить на части масла, положить мелко нарезанную куриную печень и жарить еще 3 минуты. Добавить гранатовый сок, мелко рубленные помидоры, тмин, соль, перец, вареные потрошка и бульон, тушить 10 минут.

Макароны сварить в большом количестве подсоленной воды, откинуть на дуршлаг, затем заправить оставшимся маслом и половиной нормы сыра, перемешать.

При подаче залить макароны соусом с потрошками и посыпать оставшимся сыром.

ТУШЕНАЯ СВИНИНА

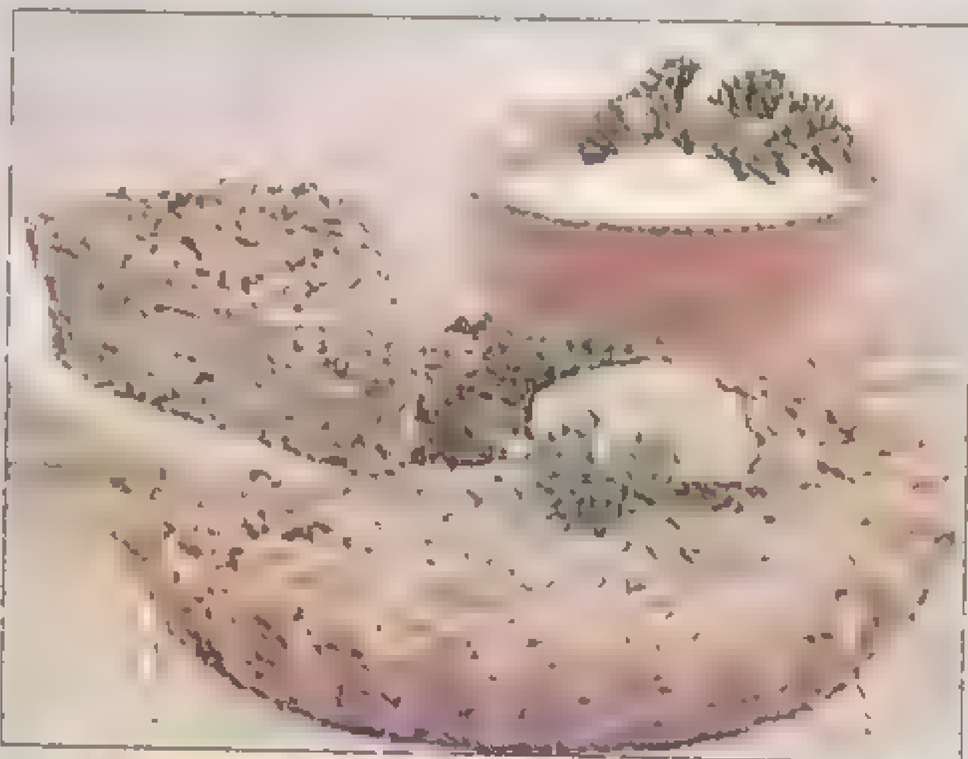
0,5-1 кг свинины, 1,5 кг картофеля, 3 луковицы, 1 морковь, 1 корень сельдерея, 1 корень петрушки, 3 лавровых листа, 2-3 стакана воды, 1 головка чеснока, 8 горошин черного перца.

Свинину разрезать на четыре куска, обжарить на сковороде до золотистой корочки, положить в кастрюлю, засыпать корнем сельдерея, петрушки и морковью, нарезанными соломкой, и пряностями (кроме чеснока), залить водой и поставить на средний огонь. Когда вода почти выкипит, засыпать картофель, мелко нарезанный чеснок и тушить на слабом огне до полной готовности.

ЯИЧНИЦА С ПЕЧЕНКОЙ

3 яйца, 50 г печени, 15 г масла топленого, 3 г муки.

Свиную, говяжью или телячью печень нарезать небольшими тонкими ломтиками, посолить, запанировать в муке и поджарить с обеих сторон на сковороде с маслом. На поджаренную печень вылить яйца и жарить яичницу, как натуральную.



[illegible]

На 2 порции: крупа гречневая - 1 стакан, грибы - 500 г, сметана - 1 стакан, сливочное масло - 3 ст. ложки, репчатый лук - 1 шт., яйцо - 1 шт., перец черный молотый, соль - по вкусу.

Сварите рассыпчатую гречневую кашу. Мелко рубленный лук обжарьте на масле вместе с грибами, нарезанными кубиками.

Соедините кашу, грибы, половину нормы сметаны, взбитое яйцо, посолите, поперчите и перемешайте. Выложите массу в смазанную маслом форму и запекайте 10-15 минут. Подавайте со сметаной.

ПИКША ИЛИ САЙДА ОТВАРНАЯ С ЯЙЦАМИ И КАРТОФЕЛЕМ

600-800 г рыбы, по 1 корню петрушки и сельдерея, 1 головка репчатого лука, 3 лавровых листа, 5 горошин душистого перца, 3 ст. ложки сливочного масла, 4-5 яиц, зелень петрушки или укропа, соль - по вкусу.

Подготовить рыбу и нарезать порционными кусками без кожи и костей. Залить плавники, голову, хвосты небольшим количеством воды, добавить соль, перец, лавровый лист, коренья и проварить в течение 30 мин. Отвар процедить, довести до кипения, положить в него куски рыбы и отварить их до готовности. Снять с огня и держать в теплом месте, чтобы рыба не остыла.

Отварить яйца в мешочек.

Выложить рыбу на блюдо, полить растопленным сливочным маслом, поверх рыбы разместить очищенные от скорлупы яйца, посолить их и посыпать мелко нашинкованной зеленью петрушки или укропа.

На гарнир можно подать отварной картофель.

БЕЛЯШИ ПО-УРАЛЬСКИ

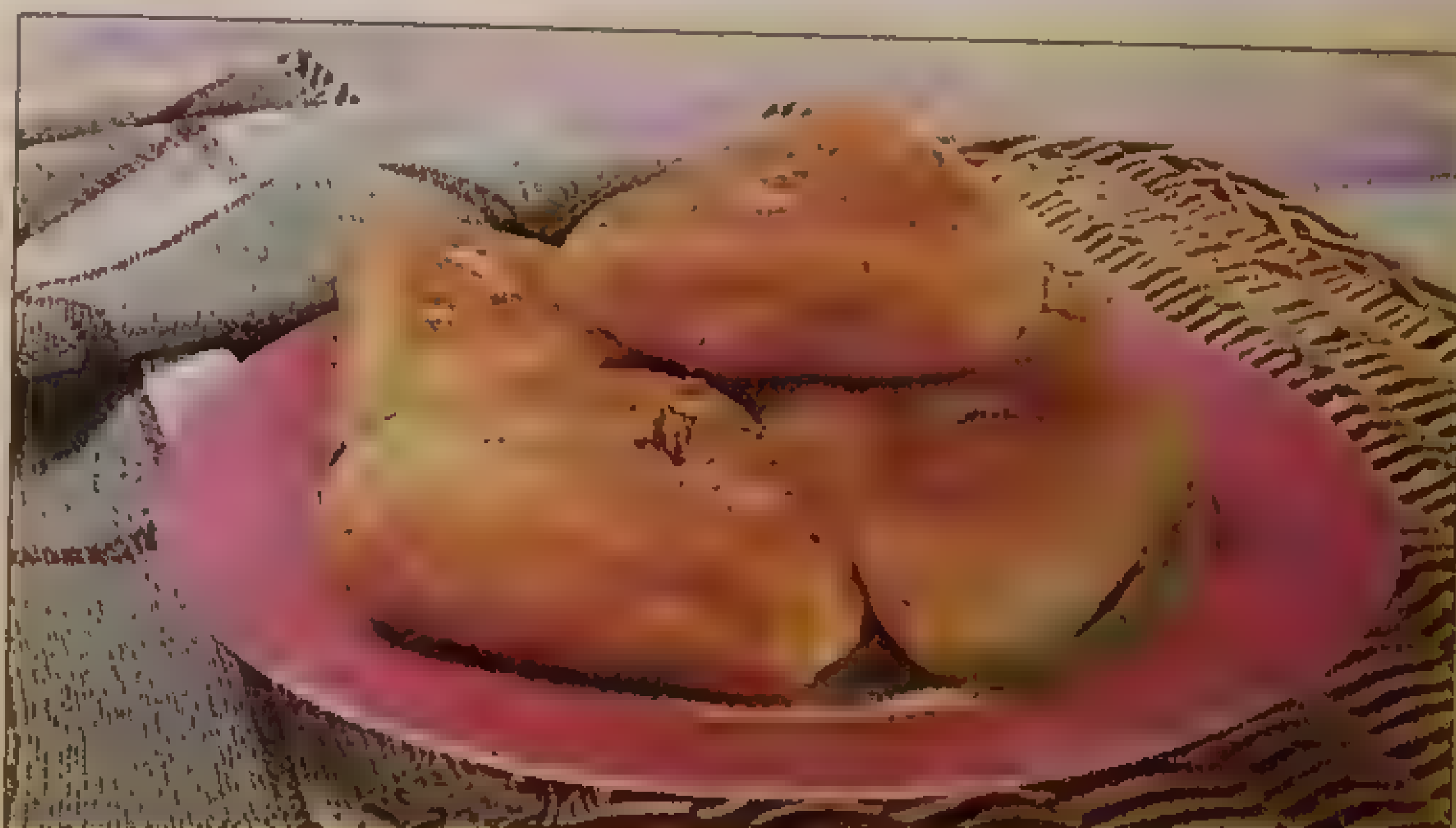
Тесто дрожжевое - 1 кг, свинина или говядина - 500 г, капуста свежая - 700 г, вода - 50 г, лук репчатый - 2 головки, соль, перец, жир для жаренья.

Из теста сформуйте булочки по 50 г и раскатайте из них лепешки.

Мясо с капустой и луком пропустите через мясорубку, приправьте по вкусу, разведите водой и перемешайте.

На середину лепешек уложите фарш и защипните края, придавая форму треугольника.

Обжарьте беляши в жире на сковороде с обеих сторон, уменьшите нагрев и доведите до готовности.



салаты, холодные блюда

САЛАТ С СЕЛЬДЬЮ, ЯБЛОКАМИ И СВЕКЛОЙ

100 г филе сельди, 100 г отварного картофеля, 100 г вареной свеклы, 100 г яблок, 1 огурец, 1 луковица, 1 яйцо, 20 г зеленого салата, 180 г майонеза, 10 г зелени, молотый перец, соль.

Нарезать ломтиками картофель, свеклу, яблоки, огурцы, яйцо.

Репчатый лук нашинковать, листья салата разрезать на 2-3 части.

Подготовленные овощи смешать. Добавить филе сельди, нарезанное ломтиками. Заправить майонезом, солью, перцем, перемешать.

При подаче на стол оформить сельдью, овощами, яйцом, зеленым салатом и посыпать зеленью.

МАЛОСОЛЬНЫЕ ОГУРЦЫ С ЯБЛОКАМИ

На 10 порций: 1 кг огурцов, 2 зеленых яблока, 1 головка чеснока, 1 пучок укропа, 1 пучок петрушки, 8 листиков черной смородины, 2-3 листика вишни, 10 горошин черного перца.

Рассол: 2 ст.л. каменной соли на 1 л воды.

Огурцы, яблоки и зелень вымыть. Чеснок разобрать на зубчики и очистить. У огурцов отрезать кончики. Яблоки разрезать на 4 части, не удаляя сердцевину.

Сложить в миску или банку огурцы и яблоки, перемежая их зеленью и зубчиками чеснока. Добавить черный перец.

Вскипятить воду, добавить соль и тщательно перемешать. Влить горячий рассол в миску. Оставить при комнатной температуре. На следующий день огурцы готовы к употреблению.



ШКОЛА ГАСТРОНОМА

ВЕТЧИННЫЕ РУЛЕТИКИ С ХРЕНОМ

На 500 г ветчины - 150 г хрена, 200 г сметаны, 300 г зеленого салата.

Хрен мелко натереть, перемешать со сметаной, добавить по вкусу сахар, соль, уксус.

Ломтики ветчины смазать этой массой, свернуть рулетиками, обернуть каждый листьями салата и положить в глубокую вазу один к другому. Обертывать салатом надо так, чтобы кончик рулета оставался не покрытым салатом и этим кончиком класть сверху.

ПРАЗДНИЧНОЕ ЗАЛИВНОЕ ИЗ ГРИБОВ

200 г грибов, 1 ст.л. желатина, 300 мл отвара грибного, 1 яйцо, зелень.

Свежие белые грибы или шампиньоны очистить, нарезать крупными кусками и отварить в небольшом количестве воды, после чего откинуть, посолить и, дав немного постоять, мелко нарубить.

Предварительно замоченный и набухший желатин растворить в грибном отваре, посолить и нагреть до полного растворения желатина.

В маленькие формочки налить немного грибного отвара, дать ему застыть в холодном месте, затем на слой застывшего желе уложить рубленые грибы, ломтик сваренного вкрутую яйца и веточку зелени, осторожно залить грибным отваром, дать застыть и затем выложить заливные грибы на большое общее блюдо.

Для того чтобы желе было легче вынуть из формы, форму надо на несколько секунд опустить в горячую воду.

рецепты от редактора

ЯЗЫК ЗАЛИВНОЙ

500 г говяжьего языка, 1 корень петрушки, 1 головка лука (75 г), соль, 20 г желатина, 1 яйцо, 1 свежий огурец (100 г), 10 г зелени петрушки.

Язык сварить. Чтобы легче было удалить с него кожу, положить язык в холодную воду (снимать кожу начиная с тонкого конца).

Очищенный язык положить в отвар, в котором он варился, и охладить. После этого нарезать язык тонкими кусками, положить их на блюдо, украсить ломтиками сваренного вкрутую яйца, свежего огурца, зеленью петрушки, залить полузастывшим желе в несколько приемов, чтобы украшения не сдвинулись с места, а куски языка были покрыты желе.

Желе приготовить на бульоне, полученном при варке языка.

КАРП ЖАРЕНЫЙ С ЧЕСНОКОМ

1 карп (250 г), 15 г соли, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки сметаны.

Очищенную рыбу натереть солью, тертым чесноком, нарезать порционными кусками. Растопить на сковороде масло, положить кусочки карпа, обмазанные сметаной. Жарить в духовом шкафу 25-30 мин.

ТРЕСКА В МАЙОНЕЗНОМ СОУСЕ

500 г филе трески, 50 г пшеничной муки, соль, 100 г растительного масла, 1 ст. ложка (18 г) лимонного сока.

Для соуса: 1 баночка (250 г) майонеза, по 1 ст. ложке лимонного сока и острого томатного соуса, 1 ч. ложка сахара, черный молотый перец, соль, 50 г взбитых сливок.

Для украшения: 3 ст. ложки (60 г) зеленого горошка, 20 г лимона, 20 г зеленого лука.

Подготовленное филе нарезать ломтиками, сбрызнуть лимонным соком. Через 15 мин. посолить, обвалять в муке, поджарить в масле. Остывшие кусочки поджаренного филе выложить в тарелки, залить соусом из перечисленных компонентов, в середину положить ломтики лимона, зеленый лук, по краям с двух противоположных сторон высыпать горки зеленого горошка.

КУРИЦА С ДОМАШНЕЙ ЛАПШОЙ, ЗАПЕЧЕННАЯ В ГОРШОЧКЕ

Курица - 1 кг, лапша домашняя - 250 г, масло сливочное - 60 г, лук - 80 г, сметана - 120 г, соль - по вкусу.

Обработанную курицу сварить, отделить от нее мякоть и нарезать тонкой соломкой. Затем положить на раскаленную сковороду с маслом, добавить пассерованный лук, слегка обжарить.

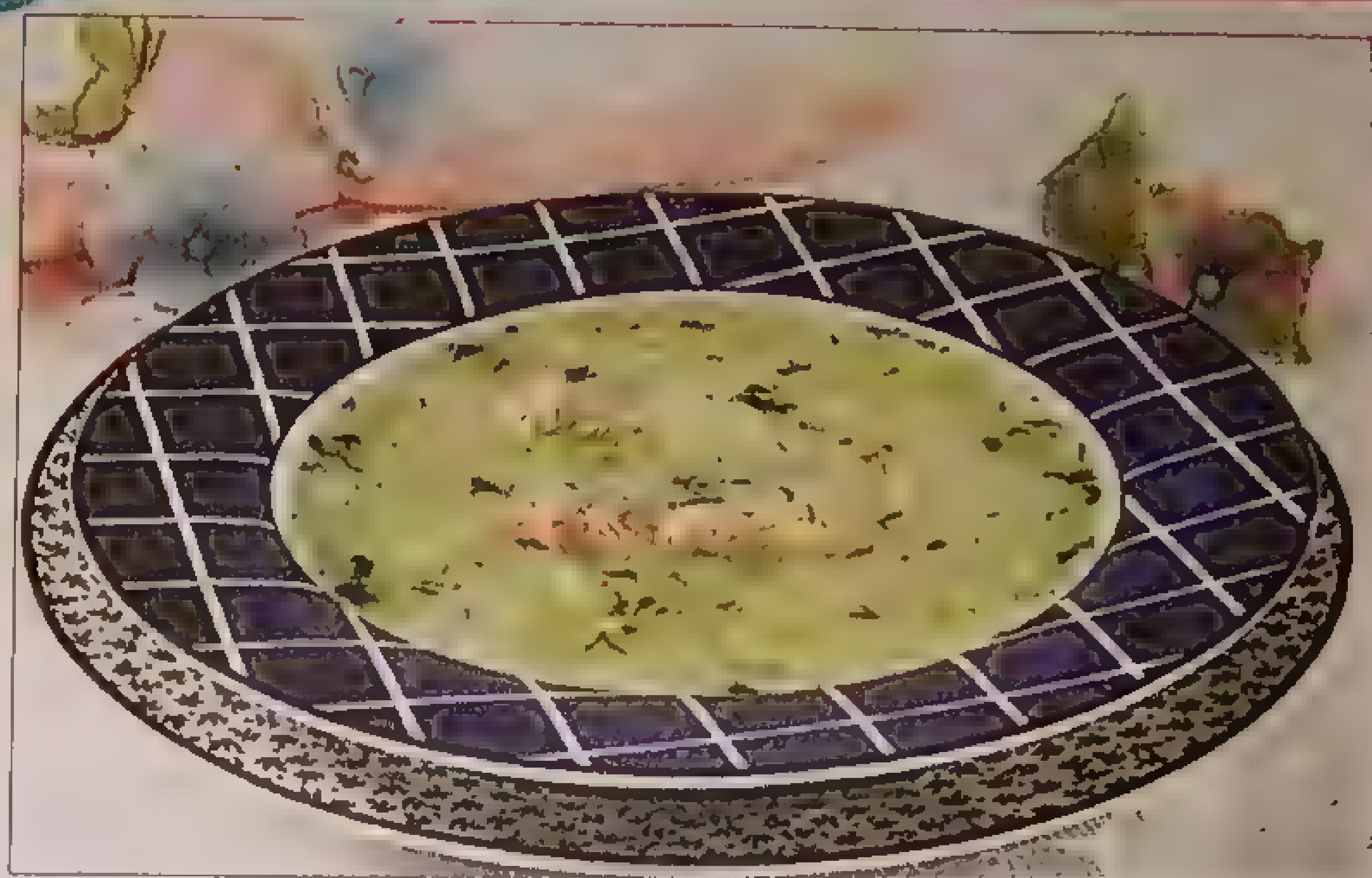
Отварную домашнюю лапшу уложить в порционные горшочки, добавить курицу, сметану, соль. Закрыть крышкой и запечь в духовом шкафу.

С.МАНДРУСОВ.

его величество супчик

СУП-РАГУ ИЗ ЦЫПЛЕНКА

Подготовленную тушку небольшого цыпленка сварить в подсоленной воде вместе с потрохами и 10-15 зернами черного перца, вынуть на тарелку и нарезать небольшими кусочками. В 50 г сливочного масла поджарить мелко нарезанные коренья для супа, залить их небольшим количеством бульона, в котором варился цыпленок, и тушить, пока они не станут мягкими, после чего добавить 2 ст. ложки муки, оставшийся бульон, мясо цыпленка и потроха. Поварив суп еще несколько минут, заправить его стаканом теплого кипяченого молока и яичным желтком, вливая смесь небольшими порциями и все время помешивая, чтобы желток не свернулся, посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки и снять с плиты.



СУП ИЗ ОГУРЦОВ С КРЕВЕТКАМИ

На 4 порции: огурцы - 800 г, лук репчатый - 1 головка, бульон мясной из кубиков - 1,5 л, креветки очищенные вареные - 200 г, масло растительное - 2 ст. ложки, зелень укропа рубленая - 1 ст. ложка, яичный желток сырой - 1 шт., перец черный молотый - 1/4 ч. ложки, уксус - 2 ч. ложки, соль.

Огурцы очистите от кожуры, разрежьте на 4 части, удалите семена, нарежьте тонкими ломтиками. Половину огурцов разотрите.

Тонко нашинкованный лук спассеруйте в 1 столовой ложке масла до золотистого цвета.

В кипящий бульон положите растертые огурцы, варите 10 минут. Добавьте ломтики огурцов и варите еще 10-15 минут. Затем приправьте желтком, растертым с солью, перцем и уксусом, доведите до кипения и снимите с огня.

Креветок обжарьте с 1 столовой ложкой масла, добавив укроп.

При подаче в каждую тарелку положите порцию креветок с укропом и залейте горячим супом.

УХА ОПЕКАННАЯ

1,5 кг рыбы, 2 луковицы, 1 морковь, 1 петрушка с зеленью, 2 картофелины, 3 лавровых листа, 8 горошин черного перца, 1 ст. ложка укропа, 1 яйцо, 1 ч. ложка муки, соль.

Головы, хвосты, кости от разделанной рыбы вместе с нарезанными картофелем, луком, морковью и петрушкой положить в подсоленный кипяток и варить на слабом огне 20-30 мин.

Бульон процедить, опустить в него крупные куски филе рыбы, пряности и кипятить 5 мин. Затем рыбу вынуть, обмакнуть во взбитое с мукой яйцо, слегка обжарить (опечь - отсюда «опеканная») на сливочном масле и вновь погрузить в кипящий бульон еще на 5 мин. для доваривания. Всыпать зелень, дать настояться.

рецепты от профессионала

ФАРШИРОВАННЫЙ КАРП С ЛУКОВЫМИ ПЕЛЬМЕНЯМИ

На 6 персон: 1 карп примерно на 1,5 кг, 400 г взбитых сливок или сметаны, 80 г сливочного масла, 60 г хлебного мякиша, 4 яйца, 150 г измельченных трав (щавеля, зеленого лука, сельдерея, петрушки), соль, перец.

Для соуса: 1/4 л рислинга, 1/4 л рыбного бульона, 60 г сливочного масла, 1/4 л горохового отвара (из 250 г сухого гороха).

Для пельменей: 400 г муки, 4 яйца, 2 измельченные и поджаренные в сливочном масле луковицы, щепотка соли, 1 л куриного бульона, 150 г сметаны, 2 ч.л. уксуса.

Выпотрошите и разрежьте карпа так, чтобы можно было удалить центральную кость. Отделите кожу от тушки. Кожа со слоем мякоти в 0,5 см должна держаться только за головой. Удалите кости из оставшейся мякоти, измельчите ее миксером, протрите через сито. Выложите в салатницу, поставленную на лед. Добавьте яйца, взбитые сливки или сметану, рубленую зелень и хлебный мякиш. Посолите, поперчите. Перемешайте и начините смесью карпа. Зашейте его. Выложите в противень. Полейте рыбным бульоном, вином и гороховым отваром. Поставьте на полтора часа в духовку, нагретую до 180°С.

Приготовьте соус: смешав оставшийся на противне сок со сливочным маслом, процедите.

Пельмени с луком: замесите тесто из муки, яиц и соли, раскатайте его. Приготовьте пельмени, как обычно, используя обжаренный лук в качестве начинки. Поварите минуту в бульоне.

Выложите карпа на теплое блюдо. Отдельно подайте соус и пельмени, политые горячей сметаной.

МЕДОВЫЙ ТОРТ

Для теста: 3 яйца, 1 стакан сахарного песка, 2 полные столовые ложки меда, 1 неполная чайная ложка соды, погашенной в 1 ст. ложке 6-процентного уксуса, 1,5-2 стакана муки.

Для крема: 350-400 г размягченного сливочного масла, 1/2 банки сгущенного молока с сахаром и какао.

Яйца с сахаром растереть деревянной ложкой добела или взбить миксером, добавить мед, все хорошо перемешать, всыпать муку и тщательно размешать, чтобы не было комочков, после чего ввести соду, погашенную уксусом, равномерно перемешать. Из полученного густого (но некрутого) теста выпечь 4 коржа одинаковой величины. Для этого тесто предварительно прямо в миске разделить на 4 части, ложкой перенести одну часть на сковороду, смазанную маслом, равномерно распределить тесто рукой, смоченной холодной водой.

Выпекать в духовке 10-12 мин. при 200°С. Таким же образом испечь остальные 3 коржа.

Приготовить крем: размягченное масло растереть или взбить в пышную массу белого цвета и, не переставая взбивать, добавить небольшими порциями сгущенное молоко с сахаром и какао.

Охлажденные коржи подровнять ножом и прослоить кремом. Верх и бока торта обильно покрыть кремом, посыпать крошкой, полученной при обрезании коржей, или рубленными орехами.

Торт будет более нежным и вкусным, если прослоить и покрыть его сметанным кремом с орехами, сократив дозу рубленых орехов до 3/4 стакана.

Г.В.ПОЗДНЯКОВА,
шеф-повар кафе «Mon Paris».

С пылу, с жару

РАТАТУЙ С ВИНОГРАДОМ

На 4 порции: 4 помидора, 3 кабачка, 2 картофелины, 1 сладкий перец, 1 луковица, 1 стебель сельдерея, 1 яблоко, 2 грозди белого винограда, 4 ст.ложки оливкового масла, по 1 веточке петрушки, эстрагона, майорана.

Овощи очистить, нарезать кусочками. Виноград промыть, обсушить. Яблоко очистить и разрезать на 4 части. Зелень мелко порубить. Овощи, виноград и яблоко выложить в форму для запекания, добавить смесь пряных трав. Влить масло и полстакана воды. Посолить, поперчить, накрыть крышкой и готовить 1,5 ч в духовке при 200°С, по необходимости подливая понемногу горячей воды.

Подавать горячим.

Гастрономъ



СВИНИНА С ПИВОМ



На 6 порций: свинина - 1 кг мякоти, кофе молотый - 1 ч. ложка, чеснок - 5 зубчиков, пиво светлое - 0,5 л, цедра лимона, мелко натертая - 1 ч. ложка, перец черный молотый, соль, салат листовой - 1 пучок.

Свинину промойте, зачистите от пленок, нашпигуйте разрезанными вдоль пополам зубчиками чеснока, уложите в жаровню, обжарьте, залейте пивом, доведите до кипения, снимите пену. Добавьте кофе и тушите под крышкой при слабом кипении 25-30 минут, переворачивая мясо. Затем добавьте цедру лимона, соль, перец и тушите еще 5-10 минут. Готовое мясо выньте из бульона, разрежьте поперек волокон на куски толщиной 1 см. На гарнир подайте отварной картофель или брюссельскую капусту.

Свинину можно подать как холодную закуску, остудив и уложив кусочки на блюдо, выстланное листьями салата.

ПЕЧЕНЫЕ БАКЛАЖАНЫ С ОРЕХАМИ И ЗЕЛЕНЬЮ

500 г баклажанов, 1 средняя луковица, 0,5 ст. очищенных грецких орехов, 1 ст.л. винного уксуса, по 0,5 ст. рубленой зелени кинзы и сельдерея, по 0,25 ст. рубленой петрушки и укропа, 2 зубчика чеснока, по 1 ч.л. сунели, шафрана и красного перца, 0,5 ч.л. кориандра, 0,5 ст. гранатового сока, соль - по вкусу.

Баклажаны помыть и слегка просушить. Выложить на противень и запечь в духовке, не добавляя жира. Остудить. Снять кожицу, мякоть нарезать на длинные полоски.

Орехи перетираем с чесноком и солью. Добавляем мелко нарезанную луковицу, специи и мелко нарезанную зелень.

В получившуюся массу добавляем уксус и гранатовый сок. Все тщательно перемешиваем.

Получившимся соусом заправляем баклажаны (по желанию блюдо можно потушить в течение 3-5 мин., тогда в соус нужно добавить еще немного кипяченой воды).

СУДАК, ФАРШИРОВАННЫЙ ГРИБАМИ И ГРАНАТОМ

Судак - 1 шт. (1 кг), грибы - 300 г, репчатый лук - 2 шт., грецкие орехи рубленые - 200 г, гранат - 1 шт., растительное масло - 3 ст. ложки, сыр твердый тертый - 100 г, перец черный молотый, соль по вкусу, зелень.



Судака выпотрошите, удалите жабры. Перерубите позвоночник у головы и хвоста и удалите кости. Рыбу промойте, посолите, выдержите в холодильнике 30 минут.

Орехи перемешайте с сыром, зернами граната, мелко нарезанными грибами и луком. Посолите, поперчите.

Нафаршируйте рыбу приготовленной смесью. Зашив брюшко, уложите на смазанный маслом противень и запеките в духовке.

При подаче нарежьте судака на порции. Оформите орехами, зернами граната и зеленью.

ГРИБЫ ПИКАНТНЫЕ

750 г грибов, по 2 ст.л. жира, белого сухого вина, 3 ч.л. муки, 1 луковица, 1 стакан бульона, 1 ст.л. горчицы, сахар, перец, соль.

Подготовленные грибы нарезать, потушить до выделения грибного сока. В горячем жире слегка поджарить муку и нарезанный кубиками лук, влить бульон или грибной сок, заправить горчицей, вином, перцем, солью и сахаром. В этом соусе довести грибы до готовности.

красна изба пирогами...

ЯБЛОЧНЫЙ ПИРОГ С МИНДАЛЕМ

На 10 порций вам понадобятся: 1 яйцо, 100 г миндаля, 100 г сахара, 2 ч. ложки ванили, 3 средних яблока, 2 ч. ложки муки, 1 пачка размороженного слоеного теста, 2 ч. ложки сахарного песка.

В миске взбейте яйцо, отложите 1 ст. ложку в отдельную чашку, добавьте 1 ст. ложку воды. Разотрите миндаль с сахаром и смешайте с оставшимся в миске яйцом. Добавьте ваниль, все хорошо перемешайте.

Яблоки очистите, выньте сердцевину, нарежьте тонкими ломтиками и обваляйте в муке. Пласт теста разложите на присыпанном мукой противне, раскатайте до квадрата 30х30 см.

Положите на тесто круглый поднос или крышку диаметром около 27 см, острым ножом вырежьте круг. Намажьте корж миндальной смесью. Разложите кругами яблоки, отступив от края 3 см. Раскатайте второй корж и вырежьте такой же круг.

Разогрейте духовку до 180°С. Смажьте взбитым яйцом края нижнего коржа, не закрытые начинкой. Накройте пирог вторым коржом, края прижмите. Кончиком острого ножа сделайте треугольные надрезы. Верх пирога украсьте, проведя ножом лучики из центра, не прорезав теста насквозь.

Смажьте пирог оставшимся взбитым яйцом, присыпьте сахаром. Выпекайте 25-30 минут.

Кстати, для того чтобы не двигался противень, подложите под него влажное полотенце, пока вы раскатываете тесто.



КУЛЕБЯКА С ГРЕЧНЕВОЙ КАШЕЙ И ПЕЧЕНЬЮ



Тесто дрожжевое - 1 кг, печень говяжья - 300 г, крупа гречневая - 1 стакан, масло сливочное - 2-3 ст. ложки, лук репчатый - 1-2 головки, яйцо вареное - 3 шт., соль, перец.

Печень очистите от пленок и протоков, промойте, нарежьте кусочками и обжарьте в масле вместе с рубленым луком. Посолите, поперчите, смешайте с рассыпчатой гречневой кашей, сваренной из крупы с добавлением соли, и рублеными яйцами.

Тесто раскатайте в овальную лепешку, уложите фарш и красиво защипните края. Дайте кулебяке расстояться 15-20 минут.

Выпекайте кулебяку в духовке до образования румяной корочки.

на десерт

ДЫНЯ С ШАМПАНСКИМ

На 4 порции: дыня медовая - 1 шт., шампанское - 100 мл, сахар - 50 г, мед - 2 ст. ложки, мелисса - 2 веточки.

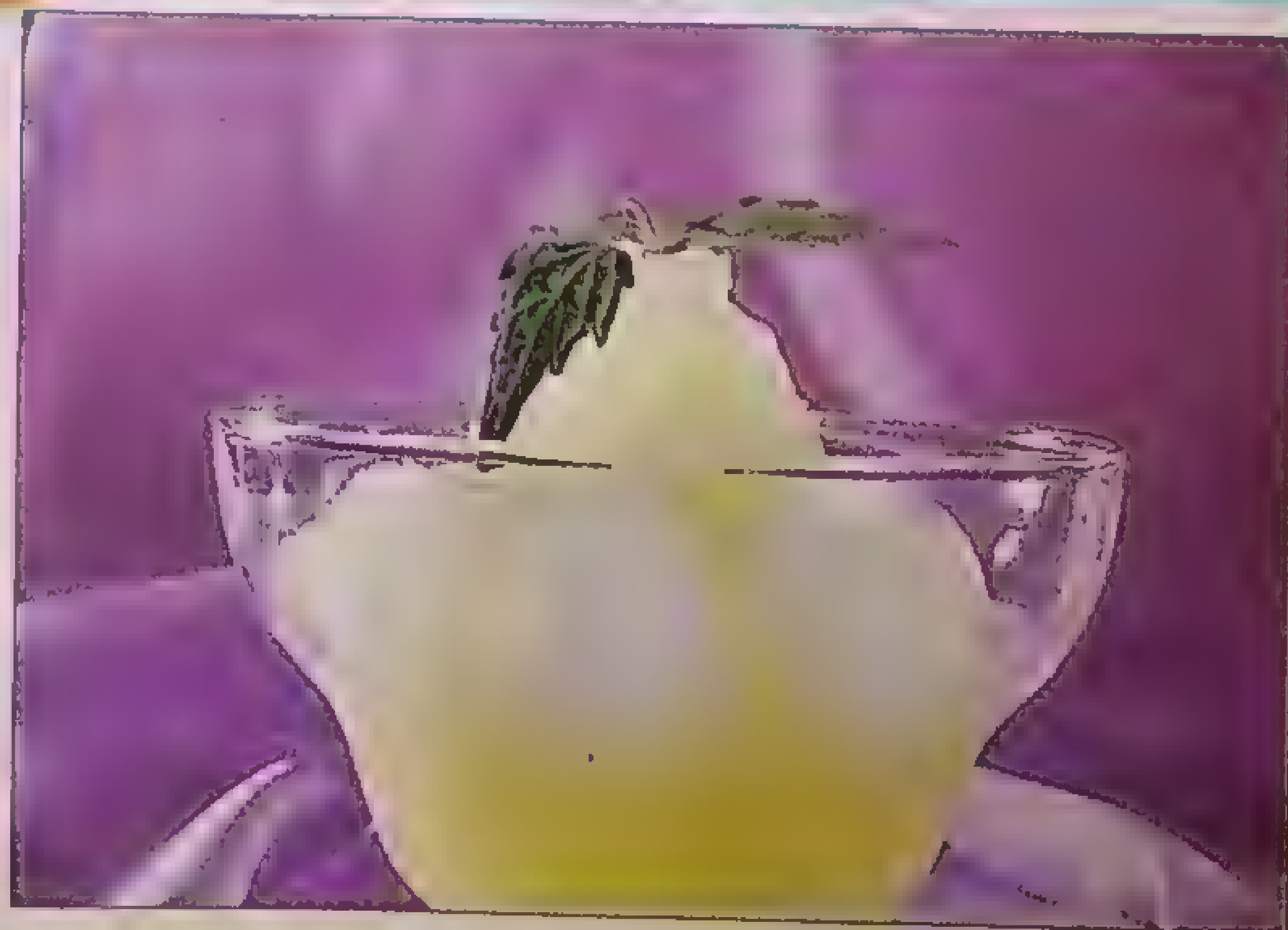
Сахар и мед смешайте со 100 мл воды, вскипятите до растворения сахара и остудите.

Дыню разрежьте пополам, удалите семена, вырежьте из мякоти 20 шариков, положите их в холодильник. Из оставшейся мякоти сделайте пюре.

Пюре соедините с сиропом и шампанским и замораживайте в мороженице 20 минут или в морозильной камере в течение 3-4 часов, перемешивая массу каждые 40 минут.

Выложите в порционные вазочки половину замороженного пюре, оформите шариками.

Сверху выложите оставшееся пюре и оформите мелиссой.



МОРОЖЕНОЕ ШОКОЛАДНОЕ

100 г шоколада, 60 г сахара, 100 г молока, 0,25 л взбитых сливок или крема.

Шоколад измельчить, положить в посуду, которую опустить в емкость с горячей водой. Когда шоколад растает, добавить 20 г сахара, молоко, перемешать. Полученную массу помешивать до ее полного охлаждения.

Сливки взбить, всыпать оставшийся сахар и соединить с шоколадной массой. Блюдо заморозить. Вместо шоколада можно взять 40 г какао и 40 г сахара.

КОКТЕЙЛИ

КОКТЕЙЛЬ ОГУРЕЧНЫЙ

3 стакана огуречного сока, 3 ст.ложки лимонного сока, 3 ст.ложки меда, пищевой лед.

В миксер влить сок свежих огурцов, натуральный мед, лимонный сок и хорошо взбить.

Подавать с кубиками пищевого льда.

АССОРТИ «БОКАЛ МОККО»

На 2 порции: 50-60 мл готового кофе (желательно из зерен), 40 г кофейного сиропа, по 100 г сливочного и шоколадного мороженого, сливки высокой жирности.

Взбить сливки. По центру бокала положить пирамидкой шоколадное и сливочное мороженое. Вокруг налить кофейный сироп и кофе.

Сверху положить по столовой ложке взбитых сливок.



ФЛИП ЛИМОННЫЙ

50 г лимона, 75 г сахара, 2 желтка, 250 г сливок.

Желтки растереть с сахаром, добавить сок лимона, сливки. Все тщательно перемешать в смесителе. Можно посыпать тертой лимонной цедрой.

КОКТЕЙЛЬ МОЛОЧНЫЙ С ПОМИДОРАМИ

250 г молока, 3 крупных помидора, лимонный сок, соль.

Помидоры очистить от кожицы и семян, положить в миксер, добавить молоко, лимонный сок и соль, взбить.

КОКТЕЙЛЬ МОЛОЧНЫЙ С ЯБЛОКАМИ

250 г молока, 100 г яблок, 20 г сока лимона, 1 ст.ложка сахара.

Яблоко очистить от кожицы и сердцевины, нарезать.

В миксер налить молоко, положить нарезанные яблоки, сахар, лимонный сок и взбить.

КОКТЕЙЛЬ МОЛОЧНЫЙ С МОРКОВЬЮ

250 г молока, 50 г моркови, 25 г сахара.

Морковь очистить, натереть на терке, положить в миксер, влить молоко, добавить сахар и взбить.



КОКТЕЙЛЬ «МЯТНЫЙ»

Продукты: 150 г водки, небольшой пучок свежей мяты, 3 ч.л. сахара, 3 лайма, лед.

Мяту растереть с сахаром, добавить выжатый сок 3 лаймов и цедру 1 лайма. Влить водку, добавить лед и взбить в шейкере.

ГАСТРОНОМЪ

ПРОХЛАДИТЕЛЬНЫЕ НАПИТКИ

КВАС КЛЮКВЕННЫЙ

1 кг клюквы, 4 л воды, 5 стаканов сахара, 50 г дрожжей.

Клюкву промыть, растолочь, отжать сок. Оставшуюся мезгу залить водой, довести до кипения и кипятить, пока вода не станет красной. Затем охладить до 30-40°С и процедить через несколько слоев марли в эмалированную, стеклянную или керамическую емкость. Добавить отжатый клюквенный сок, сахар и разведенные в небольшом количестве теплого клюквенного отвара дрожжи.



Все хорошо перемешать и оставить для брожения на сутки.

Разлить по бутылкам, тщательно закупорить и выдержать на холоде перед подачей.

ГАСТРОНОМЪ

КВАС ФРУКТОВЫЙ

0,5 л фруктового сока, 500 г сахара, 20-30 г дрожжей, 10 л воды, лимонная кислота - по вкусу.

В кипяченую воду добавить сахар и фруктовый сок. Жидкость охладить. Дрожжи растереть с сахаром в небольшом количестве теплой воды и размешать с квасом. Поставить в теплое место на 12 часов для брожения, затем разлить в бутылки, плотно укупорить и поставить в прохладное место. Через 3 дня квас будет готов.

Таким образом можно приготовить квас из сока клубники, земляники, малины, смородины, яблок, сиропа шиповника. Все они будут различаться своеобразием аромата, вкуса и освежающего действия.

НАПИТОК «ЗДОРОВЬЕ»

1 стакан сока крапивы, 1 стакан сока свеклы, 2 ст.ложки меда (60 г), 2 стакана воды.

Все компоненты перемешать и охладить.

КВАС МЕДОВЫЙ

400 г меда, 2,5 л воды, 12 г дрожжей, 100 г лимона.

Мед залить кипятком и размешать. Когда жидкость остынет до комнатной температуры, добавить дрожжи, разведенные теплой кипяченой водой, мелко нарезанные лимоны и поставить для брожения.

СОЛЯНОЧКА №18(122), СЕНТЯБРЬ 2006 г.

Праздничный миндальный торт

Подскажите какой-нибудь несложный рецепт оригинального торта, который не стыдно было бы подать к праздничному столу.

Л.И.ПОТАШЕНКОВА, Н.Новгород.



На 8-10 порций: 500 г готового слоеного теста, 125 г сливочного масла, 125 г сахара, 3 яйца, 125 г миндаля, 1 ст.л. миндального ликера.

1 Миндаль измельчить в блендере до состояния пудры. Сливочное масло тщательно растереть с сахаром. Вбить 2 яйца, добавить миндальную пудру и ликер. Перемешать.

В этом рецепте используется миндаль, не очищенный от кожицы и необжаренный.

2 Тесто разморозить, разделить на 2 части, одна должна быть немного больше. Каждую часть раскатать в круг, края подровнять ножом.

Для торта можно использовать как дрожжевое, так и пресное слоеное тесто.

Положить круг меньшего размера на лист пергамента. Выложить на него начинку, не доходя до края 1,5-2 см. Разровнять начинку лопаткой. Слегка взбить оставшееся яйцо, смазать им края круга.

3 На круге большего диаметра сделать неглубокие надрезы в виде спиц колеса.

4 Положить большой круг на начинку, руками скрепить края.

Чтобы быть уверенным, что начинка не вытечет, еще раз смажьте края торта яйцом и заверните их внутрь.

Поместить лист пергамента с тортом в холодильник на 20 мин.

5 Противень смазать маслом, поставить его в духовку. Разогреть духовку до 200°С. Поверхность торта смазать оставшимся яйцом. Горячий противень осторожно вынуть из духовки, аккуратно переложить на него пергамент с тортом; вновь поставить противень в духовку. Выпекать 30 мин. Вынуть торт из духовки, дать остыть.

Рецепт взят из журнала

ШКОЛА ГАСТРОНОМА











Меню для маленьких гурманов



САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕРНОСЛИВОМ

Блюдо можно давать детям с полуторалетнего возраста.

На 100 г: столовая свекла - 90 г, сушеный чернослив - 30 г, сахар - 7 г, растительное масло - 5 г.

Свеклу сварить в кожуре, охладить, очистить и натереть на мелкой терке. Пока варится и охлаждается свекла, нужно приготовить чернослив: тщательно его промыть, положить в кастрюлю, обдать крутым кипятком, дать стечь воде и, плотно закрыв крышкой, дать постоять час-полтора; удалить из чернослива косточки и мелко нарезать. Подготовленные свеклу и чернослив соединить, добавить сахар, растительное масло и осторожно перемешать.

СУП РИСОВЫЙ НА БУЛЬОНЕ

Для детей старше года.

На 1 л: бульон - 1200 мл, морковь - 100 г, рис - 80 г, корень петрушки - 10 г.

Рис перебрать, вымыть в горячей воде и сварить до полуготовности (500-700 мл воды) и отбросить на сито. Пока варится рис, нужно подготовить морковь - очистить и нашинковать на крупной терке. В бульон положить корень петрушки, подготовленный рис и морковь и варить до готовности. Перед подачей супа на стол удалить из него корень петрушки.



БЕФСТРОГАНОВ

Рекомендуется для детей, начиная с 3 лет.

На 100 г: мясо - 100 г, лук репчатый - 5 г, масло сливочное - 3 г, томат-пюре - 5 г, мука пшеничная - 3 г, сметана - 10 г, бульон - 50 мл.

Подготовленное мясо нарезать ломтиками толщиной около 0,5 см и длиной 5 см. Нарезанное мясо положить на раскаленную сковороду с маслом, слегка обжарить, затем переложить в кастрюлю и залить бульоном так, чтобы он слегка покрывал мясо, прибавить мелко нарубленный лук, томат-пюре, соль. Под плотно закрытой крышкой тушить бефстроганов до готовности. За время тушения мяса нужно приготовить соус. Слегка поджарить муку, развести ее бульоном и сметаной. В готовый бефстроганов влить соус и довести до кипения.

МОРКОВЬ, ТУШЕННАЯ В МОЛОКЕ

Рекомендуется для детей с полуторалетнего возраста.

На 100 г: морковь - 110 г, молоко - 60 мл, сахар - 5 г, мука - 2 г, масло сливочное - 3 г.

Очищенную морковь нарезать небольшими кубиками, положить в кастрюлю, залить водой до верхнего уровня моркови, плотно закрыть крышкой и поставить на слабый огонь, тушить до полуготовности. Затем добавить 40 мл молока, сахар, муку, разведенную в 20 мл молока, хорошо размешать и продолжать тушить до готовности. В готовую морковь положить масло.

ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА С ИЗЮМОМ И МОЛОЧНЫМ СОУСОМ

Блюдо рекомендуется для детей, начиная с 3 лет.

На 100 г: творог - 70 г, манная крупа - 8 г, молоко - 80 мл, яйцо - 1/4 часть, сахар - 8 г, масло сливочное - 3 г, мука пшеничная - 2 г, изюм - 5 г.

В 50 мл молока сварить до готовности манную крупу. Творог пропустить через мясорубку, добавить в него взбитое яйцо, 5 г сахара, изюм, соединить с горячей кашей, хорошо перемешать, переложить в форму, смазанную маслом, и запечь в духовом шкафу.

Пока запеканка находится в духовом шкафу, нужно приготовить соус. Муку растереть в небольшом количестве воды. Оставшееся молоко вскипятить вместе с сахаром, влить в него муку, разведенную в воде, и при помешивании довести до кипения. В готовый соус добавить масло и перемешать. При подаче на стол запеканку полить соусом.

ОМЛЕТ

Рекомендуется с 12-месячного возраста.

На 100 г: яйцо - 1 штука, молоко - 60 мл, масло сливочное - 2 г, мука пшеничная - 2 г.

В 10 мл молока тщательно растереть муку, соединить с хорошо взбитым яйцом, добавить оставшееся молоко, хорошо размешать, вылить в сковороду, смазанную маслом, и поставить в духовой шкаф со средним жаром (температура 150-170°). К омлету можно подать свежие помидоры, овощное пюре.

«КЛОУН»

Небольшой квадратный ломтик хлеба намажьте маслом. Сверху положите половинку яйца. Вставьте ягоды-глаза, нос сделайте из моркови, рот - из красной свеклы, челку - из протертого через сито желтка, шапочку - из красного сладкого перца.

ЯБЛОКИ В ТЫКВЕ

У небольшой тыквы - грушевидной или арбузной формы - срежьте верх. Удалите семена. Заполните внутренность тыквы яблоками (1 кг), нарезанными дольками и пересыпанными сахаром (100 г). Закройте крышкой и в сковородке поставьте в духовку минут на тридцать. Испечется - содержимое тыквы выложите на тарелку.

ХАЛВА ПО-ГРЕЧЕСКИ

Сварите сироп из стакана воды, стакана сахара. Добавьте стакан молока и ванилин. Распустив 125 г сливочного масла, положите в него 1/2 стакана толченых грецких орехов, слегка обжарьте и всыпьте стакан манной крупы. Подержите еще минут 15 на слабом огне до тех пор, пока орехи не станут золотистого, а крупа красноватого цвета. Снимите с огня и постепенно введите молочную смесь. Размешайте, закройте крышкой и варите при слабом кипении 5-10 минут, пока смесь не загустеет и не начнет отделяться от стенок кастрюли.

Готовую халву выложите на смазанный маслом противень. Высота пласта 2,5 см. Остудите, нарежьте на порции, посыпьте корицей.

СОЛЯНОЧКА №18(122), СЕНТЯБРЬ 2006 г.

заготовь, сохрани!

Варим варенье и джемы



ВАРЕНЬЕ ИЗ ЛЕСНОЙ РЯБИНЫ И ЯБЛОК

Рябина лесная - 1 кг, сахарный песок - 1 кг, яблоки - 300 г, орехи очищенные - 100 г, вода - 200 г.

Ягоды лесной рябины без кистей и плодоножек проварить 2 минуты в кипящей воде и вынуть шумовкой. Из 1 стакана воды и 1 кг сахарного песка сварить сироп. Яблоки неразваривающихся сортов (например, коричное) мелко нарезать, смешать с рябиной, добавить ядра любых орехов, залить все сиропом и кипятить 10 минут. Готовое варенье горячим разлить в стерильные банки и закатать.

ВАРЕНЬЕ ИЗ ДЫНИ

Для него нужна не слишком спелая дыня. Вам понадобится лишь плотная ее часть, проще говоря, корка без кожуры. Разрежьте ее на кусочки прямоугольной формы толщиной 1,5-2 см. Нарезанную дыню (1 кг) залейте горячим сиропом (1,2 кг сахара на 2 стакана воды). Варите в 3 приема с выдержкой по 8 часов и добавлением сиропа перед очередной варкой. Перед последней варкой добавьте ванилин и лимонную кислоту.

Точно так же можно сварить варенье из арбуза.



Фото Н.ПЛАНКИНОЙ.

ВАРЕНЬЕ ИЗ АРБУЗНЫХ КОРОК

Для сиропа - 1900 г сахара на 1 л воды; на 1 кг корок - 3 г лимонной кислоты, 1 г ванилина.

Для варенья рекомендуется отбирать арбузы с толстой коркой. Их моют, отделяют от мякоти, режут на ломтики, срезают наружную зеленую кожуру.

Корки моют, разрезают на кубики и на 5-6 мин. опускают в горячую воду, в которую добавлена лимонная кислота (около 2 г на 1 л). После этого корки опять минут на пять погружают в холодную воду.

На следующем этапе корки заливают сахарным сиропом, доводят до кипения и варят до осветления.

После того как корки настоятся в сиропе, их снова доводят до кипения и снова выдерживают 6-8 ч. Потом добавляют оставшийся сироп и лимонную кислоту и опять кипятят 5-10 мин. После того как варенье в третий раз отстоится, его окончательно доваривают и в конце варки добавляют ванилин.

ДЖЕМ ЯБЛОЧНЫЙ

На 1 кг очищенных и порезанных яблок - 1/4-1/2 стакана воды, 1 кг сахарного песка.

К нарезанным и очищенным от кожицы и косточек долькам плодов добавляют воду и варят, пока плоды не станут мягкими, потом засыпают сахар и продолжают варку до готовности.

ПОВИДЛО ГРУШЕВОЕ

На 1 кг груш - 2-3 стакана воды, 500-600 г сахара, 4 г лимонной кислоты.

Очистите от кожицы вполне созревшие плоды, нарежьте кусочками и положите в кастрюлю на металлическую решетку для пропаривания. Налейте на дно кастрюли воды и тушите груши до полного размягчения. Затем груши протрите сквозь сито, смешайте с отваром, засыпьте сахар и варите в кастрюле до тех пор, пока масса не уварится до половины от своего начального объема.

Эти изумительные маринады

МАРИНОВАННЫЕ ЯБЛОКИ

На 1 л маринада - 500 г воды, 450 г сахара, 100 г 9-процентного уксуса, 5-6 горошин гвоздики, душистого перца и кусочек корицы.

Отобрать хорошие яблоки без червоточины и пятен, наколоть их, помыть и, залив кипятком, подержать до полного охлаждения. Уложить плоды в банки до уровня плечиков, залить горячим маринадом и стерилизовать 3 мин. при температуре 85°С.

Для маринада взять воду, в которой бланшировались яблоки, вскипятить с сахаром и специями, остудить, процедить и влить в раствор уксус.

МАРИНОВАННАЯ КРАСНАЯ СМОРОДИНА

На 1 л воды - 800 г сахара, 5 г соли, 150 г 9-процентного уксуса, 5-6 горошин гвоздики, душистого перца и кусочек корицы.

Заполняем банки по плечики крупными зрелыми ягодами и заливаем горячим маринадом. Стерилизуем в кипящей воде 3 мин. для банок любой вместимости.

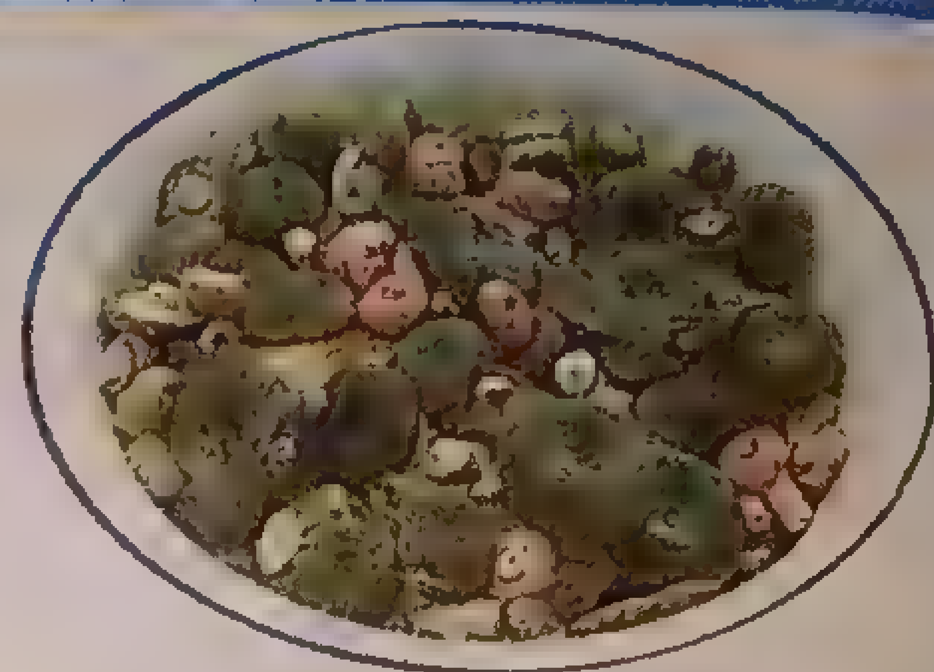
МАРИНОВАННЫЕ РАЙСКИЕ ЯБЛОКИ

На 1 л воды - 700 г сахара, 210 г 9-процентного уксуса, 3 г соли, 3 горошины гвоздики, душистого перца и кусочек корицы.

У свежих, спелых райских яблок отрезаем черенки и 3-5 мин. бланшируем в кипящей воде. Затем сразу же охлаждаем в холодной воде. Раскладываем яблоки по банкам. Маринад вскипятим и разольем по банкам. Стерилизуем банки при температуре 90°С: пол-литровые - 25 мин., литровые - 30 мин., трехлитровые - 35-40 мин.

заготовь, сохрани!

Грибочки, груздочки...



ХОЛОДНЫЙ ЗАСОЛ ГРИБОВ

На 1 кг груздей, волнушек, сыроежек - 50 г соли.
На 1 кг рыжиков - 40 г соли.

Грузди, волнушки, сыроежки положить в холодную воду на 5-6 часов, а рыжики только промыть, корешки обрезать. Подготовленные грибы уложить рядами в бочки, керамические или стеклянные банки, перекладывая грибы укропом или листьями черной смородины и пересыпая солью. После засола грибы накрыть сначала тканью, а затем деревянным кружком, свободно входящим в бочку или банку, и положить на него легкий груз. Когда грибы осядут, к ним добавить новые, чтобы полностью заполнить посуду. При появлении плесени ткань надо переменить, а кружок обмыть.

После заполнения посуды (через 5-6 дней) проверить, есть ли в грибах рассол. Если рассола мало, увеличить груз. Для засолки грибов требуется 1-1,5 месяца.

СУХОЙ ЗАСОЛ РЫЖИКОВ И СЫРОЕЖЕК

Грибы перед засолом не мыть, а тщательно очистить щеточкой или протереть влажной капроновой тряпочкой. Затем уложить их в посуду, пересыпать солью из расчета 40 г на 1 кг грибов. Сверху покрыть чистой тканью и положить деревянный кружок с гнетом. Никаких пряностей при этом не добавляется, чтобы не потерялся специфический грибной вкус и аромат.

Хранить в погребе или холодильнике.

ЗАСОЛ ОТВАРЕННЫХ ГРИБОВ

1 кг отваренных грибов, 2 ст.л. соли.

Этим способом солят грибы, содержащие горечь или ядовитые вещества: грузди, валуи, некоторые рядовки, говорушки, паутинники, строфарию сине-зеленую, шампиньоны и некоторые сыроежки.

Грибы после очистки от мусора и промывки проварить в слегка подсоленной воде 20-30 минут. Затем воду, в которой они варились, слить и грибы промыть в холодной воде, откинуть на решето, дуршлаг.

Подготовленные таким образом грибы уложить в посуду (кадки, банки), добавить соль и накрыть деревянным кружком с гнетом. В качестве приправы в грибы можно положить чеснок, лук, хрен, эстрагон или укроп. Засоленные таким образом грибы можно употреблять в пищу через 6-8 дней.

Этим же способом можно солить трубчатые грибы - белые, подосиновики, подберезовики, моховики, козляки, дубовики и маслята, отваривая в течение 10-15 минут.

ГОРЯЧИЙ ЗАСОЛ ГРИБОВ

1 кг грибов, 2 ст.л. соли, 1 лавровый лист, по 3 шт. перца горошком и гвоздики, укроп, 2 листа смородины.

Грибы очистить, рассортировать, у подберезовиков и подосиновиков отрезать ножки, которые можно засолить отдельно от шляпок. Крупные шляпки, если засаливать вместе с мелкими, нужно разрезать на 2-3 части. Подготовленные грибы промыть холодной водой, а валуи вымачивать в течение 2-3 дней.

В кастрюлю влить полстакана воды, положить соль и поставить на огонь. Когда вода закипит, опустить грибы. Во время варки грибы надо аккуратно помешивать веселкой, чтобы они не пригорели. После закипания тщательно снять шумовкой пену, после чего положить перец, лавровый лист, другие приправы и варить при аккуратном помешивании, считая с момента закипания: подосиновики и подберезовики - 20-25 минут, валуи - 15-20, волнушки и сыроежки - 10-15 минут. Грибы готовы, когда они начинают оседать на дно, а рассол делается прозрачным. Сваренные грибы надо аккуратно переложить в широкую посуду, чтобы они быстро остыли, и после этого вместе с рассолом - в бочонки или банки и закрыть. Рассола должно быть не более 1/5 части к весу грибов.

Грибы бывают готовы к употреблению через 40-45 дней.

МАЛОСОЛЬНЫЕ ГРИБЫ

1 кг грибов, 200 г масла, 4-6 долек чеснока, 2 ст.л. 6%-ного уксуса или лимонной кислоты, зелень, перец, соль.

Свежие боровики, маслята, лисички, подосиновики, подберезовики нарезать небольшими кусочками, положить в эмалированную посуду, залить подсоленной кипящей водой и варить 15-20 минут. Откинуть на решето, выложить в тарелку, заправить растительным маслом, солью, перцем, измельченной зеленью и чесноком, лимонной кислотой или уксусом. Уже через час грибы готовы к употреблению.



МАРИНОВАННЫЕ ГРИБЫ

Для маринада: на 1 кг грибов - 1/3 стакана воды, 1 ст.л. соли, 2/3 стакана 8%-ного раствора уксуса (для белых грибов - в 2 раза больше), 1 ч.л. сахара, 5 горошин душистого перца, по 2 шт. гвоздики и корицы, бадьян, лавровый лист, лимонная кислота на кончике ножа.

Смесь продуктов для маринада, кроме специй, в эмалированной посуде поставить на огонь, довести до кипения и опустить подготовленные грибы. Грибы при нагревании начнут выделять сок, и количество жидкости увеличится. Как только грибы закипят, огонь убавить. Варить их нужно, непрерывно помешивая, чтобы грибы не подгорели. При этом надо снимать пену.

Когда в кипящем маринаде перестанет образовываться пена, в него добавить сахар, специи и лимонную кислоту для сохранения натурального цвета грибов. Продолжительность варки в маринаде зависит от вида грибов. Грибы с более плотной мякотью - белые, подосиновики, шампиньоны - варить 20-25 минут, ножки белых и подосиновиков - 15-20, лисички и опята - 25-30, подберезовики, маслята, моховики - 10-15, летние опята, строфарию - 8-10 минут. Время варки считать с момента закипания. При этом надо следить, чтобы грибы не переварились и маринад не помутнел. По окончании варки грибы снять с огня и вместе с маринадом быстро охладить, посуду накрыть марлей или другой чистой тканью. Затем грибы переложить в стеклянные банки и залить маринадом, в котором они варились. Банки закрыть пластмассовыми крышками или пергаментом и поставить на хранение. Замаринованные таким способом грибы могут сохраняться в течение года и обладают довольно острым вкусом.

Фото А.ЧУПРАКОВА, Л.МАРКОВА.

Заготовь, сохрани!

Эти аппетитные синенькие...

БАКЛАЖАНЫ ПО-ГРУЗИНСКИ

400 г обжаренных баклажанов, 160 г обжаренного лука, 200 г красных томатов, 20 г соли, 15 г сахара, 30 г зелени (в равных пропорциях кинза, петрушка, сельдерей), 10 г чеснока, 200 г протертой томатной массы, 4 стручка горького перца, 4 г гвоздики, 2 лавровых листа, 2 г горького черного перца, 30 мл 9%-ного уксуса. Для обжаривания овощей 140 г подсолнечного масла.

Баклажаны разрезать на кружки толщиной 1,5-2 см.

У томатов удалить плодоножку, затем разрезать их на кусочки толщиной 2-3 см.

Очищенный репчатый лук нарезать кружочками толщиной 3-5 мм.

Баклажаны и лук обжарить в подсолнечном масле до золотистого цвета.

Чеснок очистить и растереть в ступке.

Для приготовления томатной массы спелые красные томаты после удаления плодоножки измельчить на мясорубке и протереть через сито или дуршлаг.

У горького стручкового перца удалить плодоножку с семяносцем, измельчить на мясорубке.

В эмалированную посуду поместить обжаренные баклажаны и лук, томаты, зелень, гвоздику, стручковый горький перец, чеснок, добавить соль, сахар, протертую томатную массу, предварительно прокаленное и охлажденное до 70оС подсолнечное масло.

Все компоненты хорошо перемешать.

Подготовленной смесью заполнить банки.

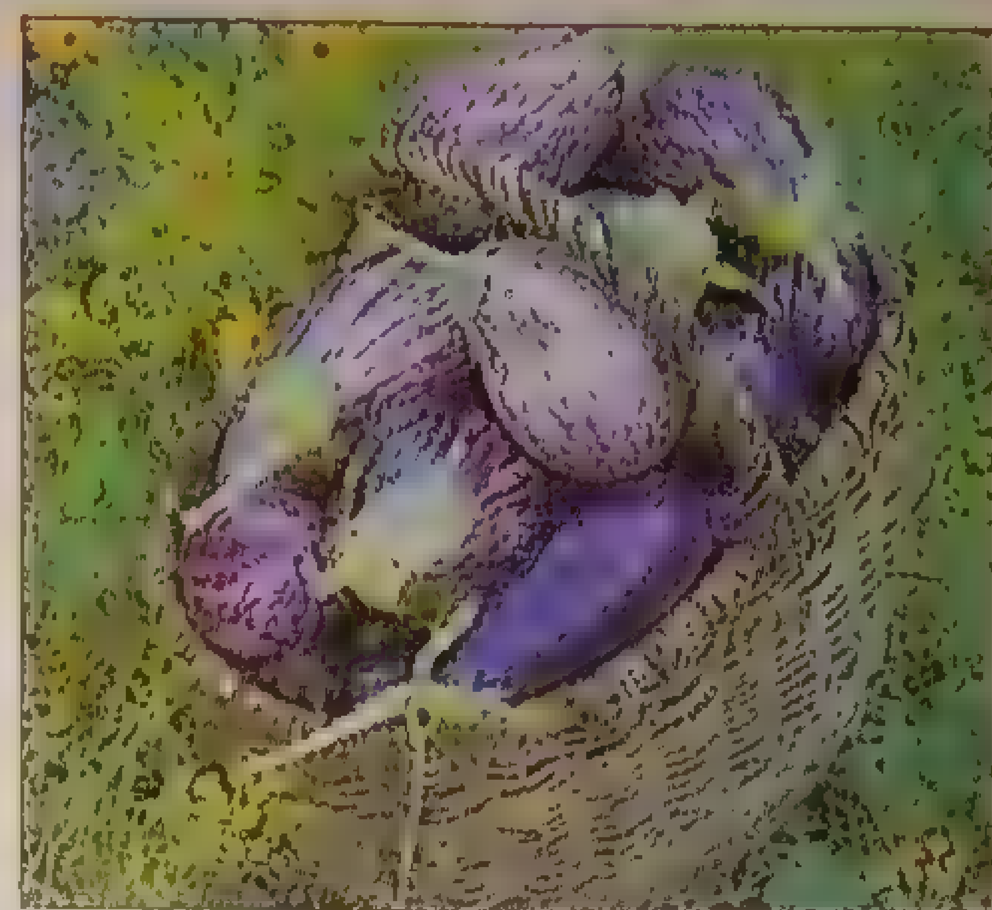
Стерилизовать при температуре 100°С: банки 0,5 л - 90 мин., 1 л - 120 мин.

БАКЛАЖАНЫ ПО-БОЛГАРСКИ

600-700 г обжаренных баклажанов, 400-300 г фарша.

Для фарша: 200 г уваренной томатной массы, 120 г обжаренного лука, 20 г чеснока, 12 г зелени петрушки, 15 г соли, 30 г подсолнечного масла, 2 горошины черного горького перца, 4 горошины душистого перца.

Баклажаны нарезать кружочками толщиной 1,5-2 см, репчатый лук - кольцами или пластинками. Овощи раздельно обжарить в растительном масле до золотистого цвета.



Приготовить фарш: томатную массу уварить в 2 раза, добавить обжаренный лук, измельченные чеснок и зелень, соль, пряности и подсолнечное масло, предварительно прокаленное и охлажденное до 70°С, хорошо перемешать.

На дно банок положить немного фарша, затем обжаренные кружочки баклажанов, снова фарш, чередуя их до полного заполнения банки. Верхним слоем должен быть фарш.

Стерилизовать при температуре 100°С: банки 0,5 л - 90 мин., 1 л - 120 мин.

Фото А.ЧУПРАКОВА.

Соусы, приправы

СОУС ОВОЩНОЙ «ЮЖНЫЙ»

250 г томатов, 250 г перца сладкого, 150 г баклажанов, 50 г фасоли, 300 мл томатной заливки.

Перец сладкий разрезать на кусочки, на 2-3 мин. опустить в кипящую воду, охладить.

Баклажаны нарезать кружочками, выдержать в подсоленной воде (970 мл воды, 30 г соли) 20-30 мин., отделить от рассола.

Петрушку и сельдерей измельчить.

Зеленую стручковую фасоль разрезать на кусочки, опустить на 2-3 мин. в кипящую воду, откинуть на дуршлаг, охладить.



Томаты разрезать, уложить в кастрюлю, на умеренном огне нагреть до кипения, варить 5 мин., протереть через сито. Добавить соль и довести до кипения, положить перец, баклажаны, фасоль и на слабом огне, помешивая, уваривать 25-30 мин.

В банки уложить зелень, сверху томаты, на них слой овощей с томатной заливкой и т.д. Верхний слой должен быть покрыт заливкой.

Стерилизовать при 100°С: банки 0,5 л - 20 мин., 1 л - 30 мин.

СОУС ТОМАТНЫЙ С ЭСТРАГОНОМ

5 кг помидоров, 500 г лука, 2 головки чеснока, 3-4 лавровых листа, 20-30 г зелени эстрагона, соль, сахар, молотый перец - по вкусу.

Помидоры нарезают дольками и распаривают в кастрюле вместе с нарезанным луком, чесноком и зеленью эстрагона. Протирают через сито, пюре уваривают до половины первоначального объема. Пряности в марлевом мешочке кладут в массу на время варки.

За 10 мин. до готовности добавляют сахар, соль. Разливают в банки в горячем виде.

Когда соус застынет, наливают сверху немного растительного масла и укупоривают.

СОУС ИЗ ПЕРЦА И ТОМАТОВ

500 г перца стручкового сладкого, 200 г томатов, 300 мл томатной заливки.

Готовят его так же, как соус «Южный», только без баклажанов и зеленой стручковой фасоли.

Перец сладкий стручковый после бланширования положить в томатную заливку, варить 15-20 мин.

На дно банок положить пряную зелень, затем послойно укладывать резаные томаты и перец в томатной заливке.

Стерилизовать при 100°С банки 0,5 л - 55 мин.

Фото Д.ВОЛОДИКОВА.

ПОТОМСТВЕННЫЙ МАГ

Уникальной древнейшей методикой по фото навсегда избавлю от пьянства, невезения, одиночества.

За 1 день, с фото или без, верну любимого (ую) и отверну соперницу(ка); вышлю индивидуальные предсказания и амулеты на удачу во всём.

Огромный опыт работы. Мгновенные результаты. 100% - ная помощь сразу.

От вас: фото и конверт с о/а. 610007, г. Киров, а/я 611, Андрею Валерьевичу.

Реклама

СОЛЯНОЧКА №18(122), СЕНТЯБРЬ 2006 г.

заготовь, сохрани!

Салаты на зиму

СМЕСЬ ОВОЩНАЯ В МАРИНАДЕ

250 г томатов, 200 г огурцов, 150 г цветной капусты, 65 г фасоли, 50 г перца сладкого, 50 г лука, 35 г моркови, 3 зерна душистого перца, 5 бутонов гвоздики, 200 мл маринадной заливки.

Мелкоплодные томаты (до 3 см) и огурцы промыть.

У огурцов отрезать плодоножку. Плоды размером более 6 см разрезать на кружочки толщиной до 1 см, головки цветной капусты очистить от листьев, разделить на отдельные соцветия, вымыть, дать воде стечь.

Луковицы размером более 3 см разрезать на несколько частей, морковь - на кусочки длиной до 0,5 см.

Фасоль стручковую перебрать, обрезать плодоножки и верхнюю заостренную часть, очистить от нитей, промыть, нарезать на кусочки длиной 2-3 см.

Перец стручковый сладкий вымыть, очистить от плодоножки и семенника, разрезать на кусочки или полоски размером не более 2х2 см.

Чеснок разделить на дольки.

В подготовленные банки плотными рядами послойно уложить овощи, залить горячим маринадом (300 мл воды, 300 мл 9%-ного уксуса, 150 г сахара, 50 г соли). Уровень маринада должен быть на 2 см ниже верха горловины банки.

Маринад: в кастрюлю влить воду, добавить соль, сахар, кипятить 5-7 мин., добавить 9%-ный уксус, профильтровать через марлю, сложенную в 2-3 слоя.

Стерилизовать при 100°С: банки 1 л - 11 мин.

САЛАТ

Нарезать 1 кг помидоров, 2 кг сладкого перца, 300 г репчатого лука, нашинковать 600 г капусты, 600 г яблок натереть на крупной терке (желательно антоновку), натереть на терке 300 г моркови.

Все перемешать, посолить по вкусу, соль смерить, добавить столько же песка.

Заправить растительным маслом по вкусу.

Можно подать к столу в свежем виде, а для хранения разложить по банкам. Простерилизовать 20-25 минут.

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ

750 г свеклы, 250 мл заливки.

Зрелую, интенсивно окрашенную свеклу тщательно вымыть в проточной воде, удалить остатки ботвы и корней, вторично промыть и на умеренном огне варить 3-4 часа. Затем охладить в проточной воде, очистить от кожицы, нарезать полосками толщиной 1-1,5 см, плотно уложить в банки, залить остуженной заливкой (840 мл воды, 60 г соли, 100 мл 9%-ного уксуса), сверху положить кружок с гнетом.

Выдержать при комнатной температуре 10-12 дней.

Свекла готова после завершения процесса ферментации.

Хранить при температуре +5-10°С.



САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ

500 г капусты, 250 г огурцов, 250 мл рассола.

Кочаны капусты очистить от покровных листьев, вырезать кочерыгу, нашинковать, поместить в эмалированную посуду, добавить соль (20 г соли на 1 кг капусты), хорошо перемешать, выдержать 2 часа.

Соленые огурцы отделить от рассола. Они должны быть хорошего качества, плотные, без отделяющихся семян.

Рассол профильтровать через несколько слоев марли.

Огурцы промыть охлажденной кипяченой водой, разрезать на продольные пластинки, измельчить шинковкой или на терке с крупными отверстиями.

Подготовленные овощи хорошо перемешать в эмалированной посуде, плотно уложить в банки и залить горячим (95°С) рассолом (895 мл воды, 70 г соли, 35 г сахара).

Вкус салата улучшится, если половину заливки заменить огуречным рассолом, а дозу соли уменьшить вдвое.

Синьор Помидор

ТОМАТЫ В СОБСТВЕННОМ СОКУ

Перезрелые томаты варим в кастрюле, пока не отойдет кожура. Затем, охладив, протираем через дуршлаг, тщательно размешиваем, заливаем в банки, куда кладем томаты, пастеризуем.



После этого банки закатываем. Соль и специи лучше не класть. Пусть томаты сохраняют естественный вкус.

ТОМАТЫ ДЕЛИКАТЕСНЫЕ

Укладываем в трехлитровую банку 8-10 шт. листьев лимонника, 3 раза заливаем кипящим яблочным соком, на 1 л которого прибавляем 30 г соли и 30 г сахара, после 3-го залива закатываем. Томаты бланшируем полминуты.

ТОМАТЫ С ЛУКОМ

Бланшируем 1/2 мин., укладываем в банки, перекладываем луком, нарезанным кольцами, и заливаем кипящим рассолом: на 1 л яблочного сока 30 г сахара, 30 г соли - и закатываем.

САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ И ТЫКВЫ

570-600 г капусты квашеной, 190-200 г тыквы, 240 мл заливки.

Тыкву обмыть, очистить от кожуры и семян, нашинковать на терке с крупными отверстиями, поместить вместе с квашеной капустой в эмалированную посуду, хорошо перемешать, смесь плотно уложить в банки, залить кипящей заливкой (920 мл воды, 40 г соли, 40 г сахара) на уровне продукта.

Стерилизовать при 100°С: банки 0,5 л - 8 мин., 1 л - 12 мин.

Фото Д.МАРКОВА.

Пройдите лабиринт и...

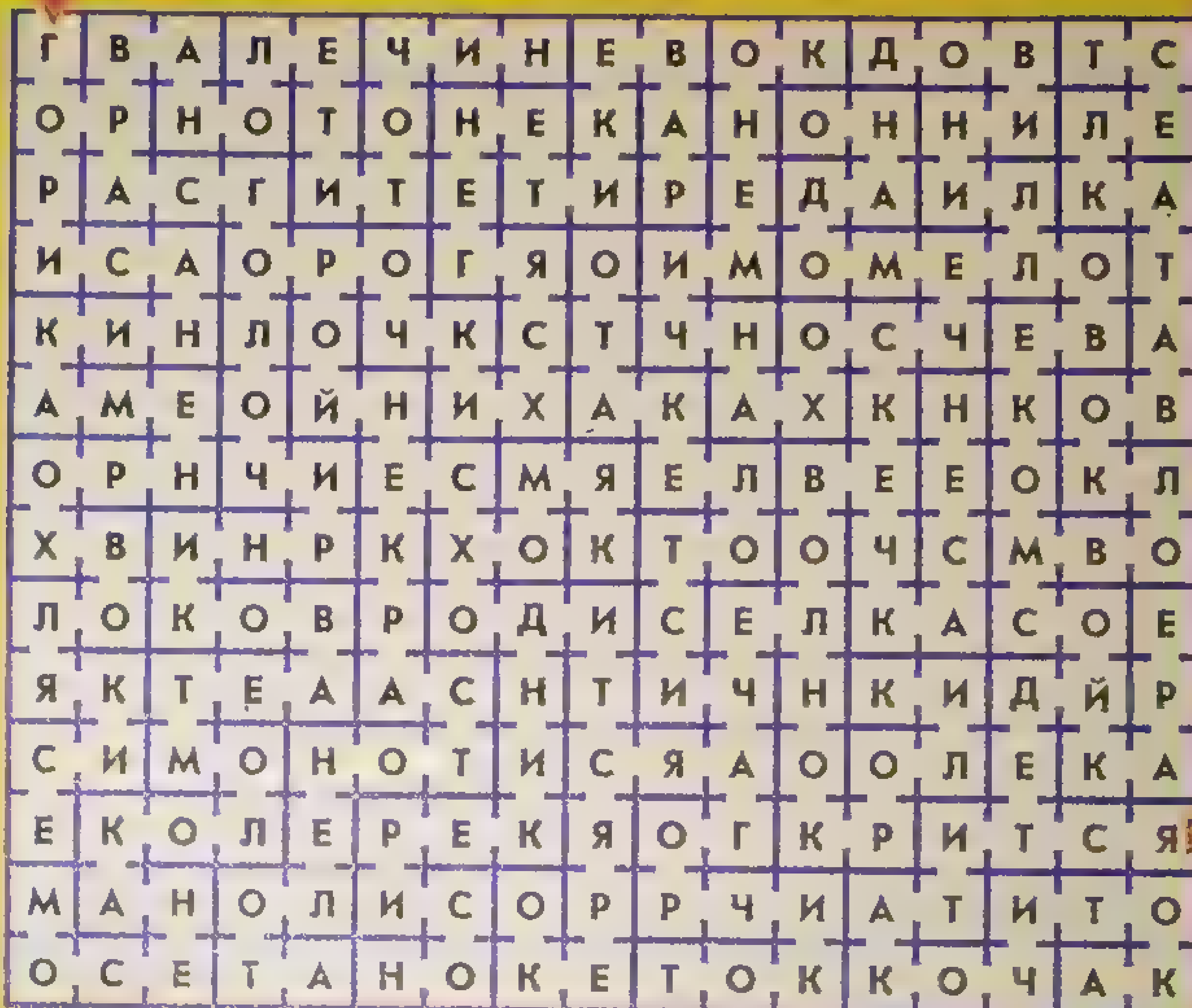
выиграйте 250 000 руб.

УЧАСТВОВАТЬ В ИГРЕ

1 Пройдите лабиринт от стрелки до стрелки. Правильно проложив путь, вы прочитаете пословицу.

2 Впишите пословицу в ваш купон участия.

3 Для участия в акции отправьте вырезанный купон в конверте по адресу: 111539, Москва, а/я 16, «Книжный сезон».



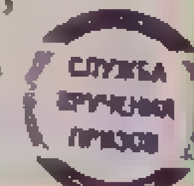


Разгадаете вы пословицу или нет, ВЫ В ЛЮБОМ СЛУЧАЕ получите новый выпуск каталога «Книжный сезон» В ПОДАРОК!

Вас ждет большой выбор книжных новинок и бестселлеров, а также товаров для всей семьи.

Гарантия выплаты 250 000 руб.

Служба вручения призов официально гарантирует победителю выплату 250 000 руб. Эта выплата будет произведена под контролем Специальной комиссии, согласно условиям рекламной акции*.



КЛУБ СЕМЕЙНОГО ЧТЕНИЯ

ПРИНЯТЬ УЧАСТИЕ В ИГРЕ И ПОЛУЧИТЬ ИНФОРМАЦИЮ МОЖНО ПО ТЕЛЕФОНУ

(495) 787-40-67

понедельник - пятница с 7:00 до 22:00
суббота - воскресенье с 9:00 до 21:00

ИЛИ ОТПРАВЬТЕ КУПОН УЧАСТИЯ ПО ФАКСУ

(495) 789-65-77

Каталог «Книжный сезон» — это:

- большой выбор книг, фильмов, музыки
- новинки с момента их выхода в свет
- доставка почтой в любую точку России

На правах рекламы

*[illegible] проведения акции: настоящая акция проводится ООО «Книжный сезон» с 27.03.2006 по 31.10.2006. Главный приз – [illegible] через [illegible] дней после окончания акции под контролем официальной комиссии. Обладатель главного приза [illegible] в финале акции, который состоится 31.10.2006, не случайным образом, согласно «Общим правилам определения [illegible]» с учетом суммы заказа, даты поступления в полном объеме оплаты по данному заказу, включая [illegible] из числа всех зарегистрированных участников, выполнивших необходимое условие заказа и оплаты [illegible] регистрируется до 24.10.2006 (по почтовому штемпелю). Полные условия рекламной акции [illegible]

БЕСПЛАТНЫЙ КУПОН УЧАСТИЯ В РОЗЫГРЫШЕ 250 000 РУБ
Заполнить и отправить по адресу: 111539, Москва, а/я 16, «Книжный сезон»

☐ ДА, я разгадал(-а) пословицу и вписываю ее:

ОТПРАВИТЬ НЕЗАМЕДЛИТЕЛЬНО

Я принимаю к сведению, что правильный ответ может принести мне 250 000 руб.
Я незамедлительно отправляю этот купон по указанному адресу и получаю бесплатно новый выпуск каталога «Книжный сезон» в подарок.

Фамилия: ___
Имя: ___ Отчество: ___
Пол: ☐ муж. ☐ жен. Дата рождения: число месяц год
Индекс: ___ Адрес: ___

084444

Код: 03.2166.031.39.1

Книги какой тематики были бы Вам интересны?
1. ☐ Художественная литература
2. ☐ Развивающая детская литература
3. ☐ Здоровье и красота
4. ☐ Энциклопедии, словари
5 ☐ Кулинария, домоводство
6 Другое ___

Контактные телефоны: дом. (8) код города номер телефона моб. (8)

E-mail: ___@___

Настоящее предложение действительно только для жителей России старше 18 лет до 31.10.06. Настоящим я добровольно предоставляю ООО «Книжный сезон» свои данные, указанные в купоне, а также даю разрешение компании ООО «Книжный сезон» на хранение и обработку этих данных и их использование в маркетинговых целях. Кроме того, я оставляю за ООО «Книжный сезон» право на передачу этих данных другой компании. ОГРН 1047796[illegible] Адрес: 127[illegible], Москва, Дмитровское шоссе, д. [illegible], корпус 2.

Ваша подпись: ....

Разгадаете
вы пословицу
или нет, вы в любом
СЛУЧАЕ получите
новый выпуск каталога
«Книжный сезон»
В ПОДАРОК!

...дет большой выбор
книжных новинок
и бестселлеров, а также
товаров для всей семьи.

ПРИНЯТЬ УЧАСТИЕ В ИГРЕ И ПОЛУЧИТЬ
ИНФОРМАЦИЮ МОЖНО ПО ТЕЛЕФОНУ

(495) 787-40-67

понедельник - пятница с 7:00 до 22:00
суббота - воскресенье с 9:00 до 21:00

ИЛИ ОТПРАВЬТЕ КУПОН УЧАСТИЯ ПО ФАКСУ

(495) 789-65-77

Каталог «Книжный сезон» — это:

- большой выбор книг, фильмов, музыки
- новинки с момента их выхода в свет
- доставка почтой в любую точку России

ИЗ УСЛОВИЙ ПРОВЕДЕНИЯ АКЦИИ. НАСТОЯЩАЯ АКЦИЯ ПРОВОДИТСЯ ООО «КНИЖНЫЙ СЕЗОН» С 27.03.2006 ПО 31.10.2006. ГЛАВНЫЙ ПРИЗ – 250 000 РУБ. – БУДЕТ ВРУЧЕН ЧЕРЕЗ 30 ДНЕЙ ПОСЛЕ ОКОНЧАНИЯ АКЦИИ ПОД КОНТРОЛЕМ ОФИЦИАЛЬНОЙ КОМИССИИ. ОБЛАДАТЕЛЬ ГЛАВНОГО ПРИЗА БУДЕТ ОПРЕДЕЛЕН В ФИНАЛЕ АКЦИИ, КОТОРЫЙ СОСТОИТСЯ 31.10.2006, НЕ СЛУЧАЙНЫМ ОБРАЗОМ, СОГЛАСНО «ОБЩИМ ПРАВИЛАМ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ПРИЗЕРОВ И ВРУЧЕНИЯ ПРИЗОВ», С УЧЕТОМ СУММЫ ЗАКАЗА, ДАТЫ ПОСТУПЛЕНИЯ В ПОЛНОМ ОБЪЕМЕ ОПЛАТЫ ПО ДАННОМУ ЗАКАЗУ, ВКЛЮЧАЯ СТОИМОСТЬ ЕГО ОБРАБОТКИ, ИЗ ЧИСЛА ВСЕХ ЗАРЕГИСТРИРОВАННЫХ УЧАСТНИКОВ, ВЫПОЛНИВШИХ НЕОБХОДИМЫЕ УСЛОВИЕ ЗАКАЗА И ОПЛАТЫ ТОВАРОВ. УЧАСТИЕ В РЕКЛАМНОЙ АКЦИИ РЕГИСТРИРУЕТСЯ ДО 24.10.2006 (ПО ПОЧТОВОМУ ШТЕМПЕЛЮ). ПОЛНЫЕ УСЛОВИЯ РЕКЛАМНОЙ АКЦИИ УКАЗАНЫ В КОНВЕРТЕ С КАТАЛОГОМ.

На правах рекламы

БЕСПЛАТНЫЙ КУПОН УЧАСТИЯ

☐ ДА, я разгадал(-а) пословицу и вписываю её:

Я принимаю к сведению, что правильный ответ может принести мне 250 000...
Я незамедлительно отправляю этот купон по указанному адресу и получаю бесплатно выпуск каталога «Книжный сезон» в подарок.

Фамилия: |_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_| Отчество: |_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|
Имя: |_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_| Дата рождения: |_|_| число |_|_| месяц |_|_|_|_| год
Пол: ☐ муж. ☐ жен.
Индекс: |_|_|_|_|_|_| Адрес: |_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|

Книги какой тематики были бы Вам интересны?

1. ☐ Художественная литература
2. ☐ Развивающая детская литература
3. ☐ Здоровье и красота
4. ☐ Энциклопедии, словари
5. ☐ Кулинария, домоводство
6. Другое ______

Контактные телефоны: дом. (8) |_|_|_| код города |_|_|_|_|_|_|_| номер телефона моб. (8) |_|_|_| |_|_|_|_|_|_|_|

E-mail: ____________ @ ____________

Ваша подпись: ____________

064444

Код: 03.2166.031

ДА, я разгадал(-а) пословицу и впи...

Я принимаю к сведению, что правильный ответ может при...

Я незамедлительно отправляю этот купон по указанному адресу и ... выпуск каталога «Книжный сезон» в подарок.

Фамилия: |_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_| Отчество: |_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|

Имя: |_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_| Дата рождения: |_|_| число |_|_| месяц |_|_|_|_| год

Пол: ☐ муж. ☐ жен.

Индекс: |_|_|_|_|_|_| Адрес: |_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|

Книги какой тематики были бы Вам интересны?

1. ☐ Художественная литература
2. ☐ Развивающая детская литература
3. ☐ Здоровье и красота
4. ☐ Энциклопедии, словари
5. ☐ Кулинария, домоводство
6. Другое ____________

Контактные телефоны: дом. (8) |_|_|_| код города |_|_|_|_|_|_|_| номер телефона моб. (8) |_|_|_| |_|_|_|_|_|_|_|

E-mail: ____________ @ ____________

Ваша подпись: ....

НАСТОЯЩЕЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ТОЛЬКО ДЛЯ ЖИТЕЛЕЙ РОССИИ СТАРШЕ 18 ЛЕТ ДО 31.10.06. НАСТОЯЩИМ Я ДОБРОВОЛЬНО ПРЕДОСТАВЛЯЮ ООО «КНИЖНЫЙ СЕЗОН» ЭТИ ДАННЫЕ, [illegible]
Я ТАКЖЕ ДАЮ РАЗРЕШЕНИЕ КОМПАНИИ ООО «КНИЖНЫЙ СЕЗОН» НА ХРАНЕНИЕ И ОБРАБОТКУ ЭТИХ ДАННЫХ И ИХ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ В МАРКЕТИНГОВЫХ ЦЕЛЯХ. КРОМЕ ТОГО, Я ОСТАВЛЯЮ ЗА ООО «КНИЖНЫЙ СЕЗОН»
ПРАВО НА ПЕРЕДАЧУ ЭТИХ ДАННЫХ ДРУГОЙ КОМПАНИИ. ОГРН [illegible]. АДРЕС: 127591, МОСКВА, ДМИТРОВСКОЕ ШОССЕ, Д. 100, КОРПУС 2.

На правах рекламы

ПРИНЯТЬ УЧАСТИЕ В ИГРЕ...
ИНФОРМАЦИЮ МОЖНО ПО ТЕЛ...

(495) 787-40-...

понедельник - пятница с 7:00 до 22:00
суббота - воскресенье с 9:00 до 21:00

ИЛИ ОТПРАВЬТЕ КУПОН УЧАСТИЯ ПО ФАКСУ

(495) 789-65-77

Каталог «Книжный сезон» — это:

- большой выбор книг, фильмов, музыки
- новинки с момента их выхода в свет
- доставка почтой в любую точку России

Диета при диабете

Салат из слив

500 г слив, 2 кислых яблока, 2 ст. ложки красной смородины.

Для соуса: 2 яичных желтка, 0,5 стакана сливок, тертая цедра 1 лимона, ксилит.

Приготовить соус: желтки растереть с ксилитом, добавить цедру и сливки и слегка взбить. Фрукты и ягоды вымыть. Из слив удалить косточки, разрезать плоды на 3-4 части. Яблоки нарезать небольшими кубиками. Соединить сливы, яблоки и смородину, перемешать и залить соусом.

Салат из цветной капусты с морковью

1 небольшой кочан цветной капусты, 2-3 моркови, 1 луковица, 1 свежий огурец, 1 ст. ложка рубленой зелени, 100 г сметаны, соль.

Капусту очистить от листьев, промыть, разобрать на соцветия, отварить в слегка подсоленной воде, откинуть на дуршлаг и обсушить. Сырую кочерыжку очистить и натереть на средней терке. Морковь вымыть, очистить, натереть на средней терке. Лук нарезать тонкими полукольцами. Огурец вымыть, обтереть, нарезать тонкими кружками или соломкой. Все продукты соединить, добавить зелень, немного соли, сметану и перемешать.



Суп с фрикадельками

250 г нежирной говядины, 3 ст. ложки панировочных сухарей, 0,5 луковицы, 2,5 ст. ложки молока, 3-4 клубня картофеля, 1 небольшая морковь, соль.

Мясо вымыть, пропустить через мясорубку вместе с луком. Сухари размочить в молоке и, когда они набухнут, добавить к мясу, посолить и перемешать. Из получившегося фарша сформовать фрикадельки.

Морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой, опустить в кипящую воду и сварить до полуготовности. После этого добавить фрикадельки. Когда они всплывут, снять пену и положить в суп очищенный и нарезанный соломкой картофель. Посолить по вкусу и довести суп до готовности.

Гастрит. Пониженная кислотность

Ягодный мусс

1 стакан ягод, 1 ст. ложка манной крупы, 0,5 стакана воды, 1 ст. ложка сахара.

Ягоды вымыть, обсушить и отжать. Выжимки залить холодной водой, вскипятить и процедить, снова довести до кипения, добавить сахар, размешать, тонкой струйкой, постоянно помешивая, всыпать манную крупу и довести ее до готовности. Снять с огня, немного остудить (до 40-50°С), взбить и вылить в форму. В ягодный сок добавить немного сахара и подать его с муссом.

Куриные котлеты

400 г куриного мяса, 80 г панировочных сухарей, 0,5 стакана молока, 1 яйцо, 80 г сливочного масла, соль.

Панировочные сухари залить молоком и тщательно перемешать. Мясо дважды пропустить через мясорубку, соединить с сухарями и яйцом, посолить по вкусу, тщательно перемешать.

Из получившегося фарша сформовать котлеты. Разогреть сковороду, растопить на ней масло, обжарить котлеты с двух сторон, поставить в духовку и довести до готовности.

Если болит печень

Пудинг из кабачков и яблок

На одну порцию: кабачков - 125 г, яблок - 75 г, молока - 25 г, масла сливочного - 15 г, 1 яичный белок, сахара - 10 г, манной крупы - 15 г, сметаны - 30 г.

Кабачки очистить, нашинковать и тушить с молоком и 10 г масла до полуготовности. Затем добавить нашинкованные яблоки и сахар и тушить еще 5 минут. После чего засыпать манную крупу, подержать кастрюлю под крышкой на краю плиты 5-10 минут и слегка охладить. После этого добавить желток и взбитый белок, вымешать, выложить в формочку, смазанную маслом, и запечь.

Подавать к столу со сметаной.

Котлеты морковно-яблочные

На одну порцию: моркови - 100 г, яблок - 100 г, 1 яичный белок, масла сливочного - 10 г, манной крупы - 10 г, сухарей - 10 г, сахара - 5 г, сметаны - 30 г.

Морковь нарезать в виде мелкой лапши и тушить до готовности с 10 г масла и 1/4 стакана воды; затем добавить нашинкованные яблоки и сахар и тушить еще 5 минут, после чего всыпать манную крупу, вымешать, дать постоять 5-10 минут на краю плиты под крышкой, соединить со взбитым белком и охладить; охлажденную массу разделить на 3-4 части, обвалять в сухарях (или муке), придать форму котлет, положить на сковороду, сбрызнуть маслом и запечь.

Подать к столу со сметаной.

Желающим набрать вес

Снежки с соусом

2,5-3 стакана молока, 4 яйца, 120 г сахарной пудры, ванильный сахар.

Яичные белки отделить от желтков. Белки взбить в плотную пену и смешать с 60 г сахарной пудры. Вскипятить молоко, добавить ванильный сахар. В кипящее молоко выкладывать столовой ложкой белковую массу и через 2-3 мин. вынимать шумовкой на сито. Яичные желтки растереть с оставшейся сахарной пудрой, разбавить молоком, в котором варились снежки, поставить на огонь и, помешивая, довести до кипения. Когда соус загустеет, снять с огня и охладить. Снежки подавать, полив соусом.

Яблоки, жаренные в тесте

500 г яблок, 20 г сахара, 120 г муки, 3 яйца, 0,5 стакана молока, по 60 г сахарной пудры, сметаны и сливочного масла.

Яблоки вымыть, снять кожицу, удалить сердцевину, нарезать кружками толщиной 0,5 см, посыпать сахарной пудрой. Приготовить тесто: смешать яичные желтки, сахар, сметану и муку, развести молоком до консистенции густой сметаны. Белки взбить и ввести в тесто. Разогреть сковороду с маслом. Кружки яблок окунать в тесто и обжаривать с двух сторон до образования золотистой корочки. Перед подачей посыпать сахарной пудрой.

КУКУРУЗНЫЙ ПИРОГ ПО-ЧИЛИЙСКИ

На 6 порций: 8 початков кукурузы, 6 кусочков (около 500 г) куриного филе, 500 г мелко порезанной свинины или говядины, 3 луковицы, 1 стакан молока, 2 зубчика чеснока, 50 г изюма, 125 г маслин, 4 ст.ложки растительного масла, 30 г сливочного масла, тмин, соль, перец.

Кусочки мяса натереть солью, чесноком, тмином и перцем.

В сковороде разогреть половину растительного масла и обжарить мясо на сильном огне 7-8 минут. Добавить измельченный лук и изюм. Убавить огонь и тушить в течение 10 минут.

Вымыть курицу, обсушить и приправить специями. Подрумянить на разогретой сковороде в 1 ст.ложке растительного масла 12-15 минут.

Очищенную кукурузу измельчить в блендере. Полученную массу смешать с молоком, добавив 1 ст.ложку растительного масла, посолить. Смазать сливочным маслом 6 мисочек (желательно глиняных). Выложить в каждую слой кукурузной смеси, мясо, кусочек курицы, маслины, сверху - остатки кукурузной массы.

Духовку разогреть до 160°С и запекать пирог 25 минут, затем увеличить температуру до 220°С и готовить еще 15 минут. Сразу же подавать к столу.

ГАСТРОНОМЪ





ГОЛУБЦЫ ПО-МОЛДАВСКИ СО СВИНИНОЙ

На 2 порции: мякоть свинины - 90 г, рис - 20 г, морковь - 20 г, лук репчатый - 1 головка, томат-пюре - 1 ст. ложка, сметана - 1 ст. ложка, маргарин - 1 ст. ложка, бульон куриный - 50 г, квас - 50 г, зелень укропа, соль, перец черный молотый.

Свинину нарежьте мелкими кубиками. Соедините с промытым рисом, пассерованным на маргарине нашинкованным луком, томатом-пюре. Заправьте солью, перцем и перемешайте.

Фарш заверните в бланшированные капустные или виноградные листья, придав голубцу конусообразную форму.

Голубцы уложите в сотейник, залейте куриным бульоном, квасом, накройте крышкой и тушите 1 час.

При подаче полейте сметаной, оформите зеленью.

ЧАХОХБИЛИ ИЗ КУРИЦЫ ПО-ГРУЗИНСКИ

1 курица (примерно 1-1,25 кг), 4-6 луковиц, 4 картофелины, 750 г - 1 кг помидоров, 25 г сливочного масла, по 1 ст. ложке петрушки, кинзы, базилика, по 0,5 ст. ложки мяты, эстрагона, 1,5 ч. ложки красного молотого перца, 1 ч. ложка семян кориандра, несколько долек чеснока.

Курицу нарубить на куски, сложить в разогретую кастрюлю, тушить под закрытой крышкой на слабом огне 5 мин., затем слить появившийся сок в отдельную посуду. Продолжать обжаривать в течение 10 мин. с открытой крышкой, добавляя сок, чтобы курица не подгорела. В конце обжаривания добавить лук, масло (постепенно), пассеровать еще около 5 мин.

Картофель нарезать на четвертинки, отварить отдельно. Помидоры очистить от кожицы. Положить в чахохбили вначале помидоры, затем картофель. В середине тушения добавить, если потребуется, картофельного отвара.

Подготовленные пряную зелень и сухие пряности, чеснок добавлять в блюдо в конце готовки.

[illegible] СУП С ТЕЛЯТИНОЙ И ГРИБАМИ

На 4 порции: телятина - 800 г, картофель - 16 шт. средней величины, грибы белые или шампиньоны - 20 шт., лук репчатый - 4 головки, морковь - 4 шт., квас - 1/2 л, масло растительное - 2 ст. ложки, сельдерей, зелень петрушки и укропа, перец острый, соль по вкусу.

Телятину промыть, опустить в холодную воду и варить на слабом огне. Через 30 минут посолить бульон, положить в него грибы и картофель и продолжать варить на слабом огне. До варки с шампиньонов нужно снять кожицу. Не делать это заранее. Шампиньоны нужно держать в холодной воде, чтобы они не потемнели.

Этот суп можно готовить не только со свежими, но и с сухими грибами. В этом случае грибы нужно обмыть теплой водой и предварительно замочить на 1-2 часа в холодной воде. Затем грибы вынуть и в этой воде варить телятину.

Морковь и лук нашинковать и обжарить в растительном масле.

Когда картофель почти готов, можно засыпать в кастрюлю лапшу и варить суп еще 10-15 минут. Затем добавить квас и обжаренные морковь и лук. Еще 5-10 минут - и суп готов.

Перед подачей к столу суп посыпать мелко изрубленной зеленью петрушки, укропа, сельдерея и опустить в него острый перец.





Мое любимое блюдо

(Об условиях конкурса читайте на стр. 3.)

И.ЗИНОВЬЕВА:

ТУШЕНАЯ ТРЕСКА С КАПУСТОЙ И СОУСОМ

500 г трески, 2 столовые ложки топленого масла, 2 столовые ложки пшеничной муки, 800 г белокочанной капусты, 1 стакан красного соуса, соль, сахар, перец.

Для соуса: 0,5 л мясного бульона, 4 столовые ложки томатной пасты, 1 столовая ложка сливочного масла, небольшая морковь, петрушка, соль, перец, сахар, 1/4 луковицы.

Треску подготовить, нарезать на порционные куски, посолить, поперчить, обвалять в муке и обжарить в масле. Свежую капусту нашинковать, положить в кастрюлю, добавить нарезанный репчатый лук, растительное масло, сахар, залить соусом и тушить не до готовности. Затем часть тушеной капусты тонким слоем выложить в сотейник, на нее положить куски жареной трески, накрыть треску оставшейся капустой, полить соусом и тушить в течение часа.

Соус. Лук, морковь и петрушку нарезать и поджарить на сливочном масле. Затем добавить томатную пасту и жарить еще 10 минут. После этого массу смешать с пассерованной мукой, развести бульоном и варить 30 минут. Затем протереть соус через сито, посолить, поперчить, довести до кипения и заправить сливочным маслом.

КОФЕЙНЫЕ БЕЗЕ С МОРОЖЕНЫМ

Вам понадобится: 8 яичных белков, 370 г сахара, 1 столовая ложка растворимого кофе, 30 г картофельного крахмала, 1 стакан жирных сливок, 3 столовые ложки сахара, 200 г вишни из компота, 2 большие упаковки мороженого.

Противень застелить пергаментной бумагой, духовку разогреть до 100 градусов.

Белки и половину сахара взбить в тугую пену, добавить остальной сахар и картофельный крахмал. Взбитую массу переложить в кондитерский мешочек, выдавить на противень и жарить в духовом шкафу на медленном огне 10 минут. Затем выключите духовку, откройте дверцу, но не вынимайте безе до тех пор, пока духовка не остынет, иначе безе может опасть.

Растворимый кофе залить 1 столовой ложкой горячей воды и остудить.

Сливки с 3 столовыми ложками сахара взбить в крутую пену и подмешать в нее кофе. Из кондитерского мешочка выпустить на безе колечки из взбитых сливок. Внутрь кольца положить несколько вишен и шарик мороженого. Сверху безе украсить еще несколькими вишнями.

г. Майкоп.

Ю.САМОЙЛОВА:

ФИЛЕ СВЕЖЕЙ СЕЛЬДИ, ЖАРЕННОЕ В ТЕСТЕ

400 г филе свежей сельди, 1,5 стакана муки, 1 стакан молока, сливочное масло, перец, соль, лимон, зелень, 1 яйцо.

Для приготовления теста в холодное молоко положить соль, яичные желтки, муку, хорошо размешать и добавить взбитые белки. Кусочки филе посыпать солью и перцем, смочить в тесте и жарить в большом количестве сливочного масла. Жареные куски уложить на блюдо, полить соком лимона, маслом, посыпать зеленью. На гарнир - жареный картофель.

СЕЛЬДЬ С КАРТОФЕЛЕМ

3 сельди, 7-8 картофелин, 4 луковицы, яйцо, 4 ст.л. сметаны, зелень укропа.

Вымочить филе сельди и мелко нарубить.

Лук тонко нарезать и обжарить в сливочном масле, картофель нарезать соломкой.

Форму смазать маслом и уложить в нее слоями: картофель, сельдь, картофель, причем каждый слой смазывать взбитым яйцом и присыпать смесью из мелко нарезанного лука и зелени. Верхний слой (картофельный) еще полить сметаной. Поставить на полчаса в горячую духовку.

БУТЕРБРОДЫ С СЕЛЬДЬЮ

3 селедки, 6 крутых яиц, 2 ст.л. оливкового масла, 1 ст.л. порошка горчицы, 1 ст.л. свежего укропа, черный хлеб (около 1 кг), сливочное масло.

Сельдь разделать на филе, замочить на 8 часов в молоке, затем мелко нарезать и перемешать с мелко нарубленными крутыми яйцами, оливковым маслом, горчичным порошком, резаным укропом в однородную массу.

Черный хлеб нарезать ровными ломтями толщиной 1,5 см, подсушить в духовке, еще горячие намазать сливочным маслом и положить слой селедочной массы (1-1,5 см).

КОТЛЕТЫ ГРИБНЫЕ

200 г грибов, полтора стакана сливок или молока, 50 г масла, 4 яйца целиком, немного перца порошком, две измельченные и обжаренные в масле луковицы и стакан просеянных белых панировочных сухарей.

Для котлет подойдут сушеные грибы благородных сортов. Обвариваем их кипятком, замачиваем на время, чтобы стали мягкими, очень мелко рубим, добавляем все ингредиенты. Хорошо перемешиваем и даем постоять с полчаса. Затем формуем котлеты, обваливаем слегка в сухарях и жарим в масле с обеих сторон. При подаче можно заправить сметаной.

г. Пермь.

Г.А.СНЕЖКИНА:

Здравствуйте, уважаемая редакция!

С удовольствием читаю вашу газету, подписалась на второе полугодие. Решила послать свои рецепты на конкурс «Мое любимое блюдо».

п. Кратово Московской обл.

АССОРТИ В КЛЯРЕ

Количество ингредиентов в зависимости от количества порций.

Нужно: филе курицы (можно крылышки), филе рыбы (можно кальмары), вешенки, кабачок (или баклажан), твердый сыр, крабовые палочки, листовой салат, укроп, соль, растительное масло для обжаривания.

Все обжаривается на хорошо разогретом растительном масле в кляре.

Для кляра: 1 ст. муки, 3 яйца, 1 ст. молока (или любой другой рецепт кляра, к которому вы привыкли).

Кусочки куриного филе отбить, посолить, обжарить. Обжарить рыбное филе. Если используете кальмаров - очистите тушку от пленки, нарежьте пластинками, отварите в кипящей подсоленной воде 2-3 минуты, обжарьте.

Вешенки разобрать, промыть, отварить, обжарить.

Крабовые палочки развернуть, нарезать продолговатыми полосками, обжарить.

Сыр нарезать тонкими пластинками, обжарить.

Кабачок очистить от кожуры и семян, нарезать тонкими продолговатыми пластинками, обжарить. Если используете баклажан, обработайте как и кабачок, но пластины посолите, через 15-30 минут промойте и обжарьте.

Выкладывать на зеленые листья салата. Сверху посыпать измельченным укропом.

В принципе это блюдо подают для шведского стола. Тогда все обжаренные в кляре составляющие укладывают на широкие мелкие тарелки по отдельности. Но лучше ассорти подавать на порционных тарелках. Это угощение хорошо едят и взрослые, и дети. Желательно ассорти в детской порционной тарелке посыпать сверху тертыми крабовыми палочками. В центр взрослой порционной тарелки положить 1 ст.л. консервированного зеленого горошка, нарезанное дольками сваренное вкрутую яйцо, или нарезанные дольками помидоры, или огурец (свежий или маринованный). На столе в соусницах должны быть грибной и чесночный соусы, кетчуп, майонез.

ОВОЩНАЯ ЗАПРАВКА

1 небольшой (или часть крупного) кабачок, 2-3 помидора, укроп, зеленый лук, томатная паста, соль, растительное масло.

Кабачок мелко порезать (если он молодой, то вместе с кожицей) и обжарить на растительном масле до полуготовности. Сочные помидоры очистить от кожицы (опустив в кипяток), добавить к кабачкам. Закрыть крышкой и тушить до готовности. За 1,5-2 мин. до готовности добавить измельченные зеленый лук и укроп, посолить. Если овощи дали мало сока, добавить 1-2 ст.л. томатной пасты.

Заправку подать к макаронам, гречневой рассыпчатой каше. Просто и вкусно.

АППЕТИТНЫЕ КОТЛЕТЫ

Я придумала рецепт этих котлет сама. Для их приготовления в равных пропорциях понадобятся мясо, кабачок, морковь. А еще соль, немного муки, 1 яйцо, белый батон, желательно черствый.

Кусок нежирной свинины или говядины приготовьте заранее. Хорошо его промойте, обсушите и положите в морозилку. Перед приготовлением выньте из морозилки, разморозьте так, чтобы мясо можно было нарезать тонким острым ножом на тонкие узкие полоски длиной 12-15 мм. Сложите в миску, дайте оттаять до конца. Точно также нарежьте кабачок. Морковь натрите на корейской терке. Мясо обжарьте до полуготовности. Все соедините и равномерно перемешайте. Добавьте сырое яйцо, совсем немного муки и сформуйте котлеты. Черствый батон натрите на крупной терке или нарежьте на мелкие кубики. Обваляйте котлеты в этой панировке и обжарьте слегка с двух сторон. Сложите в глубокую сковороду, залейте своим любимым соусом и потушите до готовности.

Е.ЧЕРНЫХ:

ФИЛЕ МОРСКОГО ОКУНЯ ПОД ГРЕЦКИМИ ОРЕХАМИ

500 г филе окуня, 200 г грецких орехов, 100 г зеленого лука, 2 яйца, 6 ст.л. муки, растительное масло, 3 картофелины.

Филе запанировать в яйце, муке, в зелени и грецких орехах. Запекать в духовке при температуре 150°С до готовности.

Картофель порезать дольками, посолить и запечь в духовке до золотистой корочки.

На блюдо выложить филе и картофель, украсить веточками зелени.

ФАРШИРОВАННЫЕ КРАБОВЫЕ ПАЛОЧКИ

1 пачка крабовых палочек, 1 банка печени трески, 1-2 вареных яйца, майонез.

Порубленные яйца растереть вилкой с печенью трески, добавив немного майонеза. Крабовые палочки аккуратно раскрутить, на них выложить начинку из печени и снова свернуть рулетиками. Выложить на блюдо, выстланное листьями салата, и украсить их сеточкой из сливочного масла с помощью корнетика.

РЫБНЫЙ РАССОЛЬНИК

300 г соленой кильки, хамсы, салаки или тюльки, 1,5-2 л рыбного бульона, 3-4 картофелины, 1 соленый огурец, 1 луковица, 1 морковь, корень петрушки, 1 ст.л. томата-пасты, растительное масло, соль.

Соленую рыбу промыть, запанировать в сухарях и обжарить на растительном масле. Морковь и петрушку нарезать соломкой и поджарить в масле, туда же добавить нарезанные полукольцами лук и мелкими кубиками огурцы, томат-пасту.

Обжаренные овощи сложить в кастрюлю, залить рыбным бульоном, довести до кипения, добавить нарезанный брусочками картофель и варить 20-30 мин. За 5-10 мин. до окончания варки влить процеженный огуречный рассол, если необходимо - посолить. Подавая к столу, положить в рассольник жареную рыбу.

ПРОТЕРТЫЙ РЫБНЫЙ СУП

8 ст. воды, 500 г рыбы, 4 горошины перца, 1 лавровый лист, 1 луковица, 1 пучок зелени, 2-3 ст.л. сливочного масла или маргарина, 2 ст. нарезанной кубиками моркови, 2-3 ст.л. муки, 1 ст. нарезанного кубиками картофеля, 2 ст. молока, перец, соль, зелень.

Рыбу нарезать небольшими кусками и варить 30 мин., добавив мелко нарезанную зелень, лавровый лист, разрезанную пополам луковицу и перец горошком. Затем из рыбы удалить косточки, а мякоть вместе с бульоном протереть через сито. Масло растопить, добавить муку, протертый рыбный бульон, все хорошо растереть. Добавить морковь и картофель. Посолить, поперчить, поставить на огонь. Когда овощи станут мягкими, добавить молоко и варить еще 5 мин.

ПИРОГ «ПРИБАЛТИЙСКИЙ»

Тесто: 250 г сметаны, 250 г майонеза, 3 яйца, по щепотке соли и соды, 6 ст.л. муки.

Половину полученного теста вылить в смазанную маслом форму, сверху равномерно разложить натертый на крупной терке сырой картофель, затем - мелко нарезанный репчатый лук и размятые вилкой рыбные консервы в масле (желательно сайра). Залить второй половиной теста. Выпекать в духовке 40-45 мин.

г. Елец Липецкой обл.

Т.В.ДОЛГОВА:

Здравствуйте, уважаемая редакция! Каждый раз, когда получаю газету, ищу рецепты, которые необходимы мне, выбираю их в отдельную тетрадь. Нравится колонка «Рецепты от редактора», особенно те, где присутствуют рыба и овощи. Посылаю на конкурс несколько своих рецептов.

г.Калуга.

ЗАКУСКА

Ингредиенты: рис - 100 г, шампиньоны - 300 г, лук - 1 головка, крупная, морковь - 1 шт., крупная, масло оливковое, соль.

Рис отварить, добавив в воду немного лимонной кислоты, шампиньоны мелко нарезать, отварить в подсоленной воде. Лук мелко нарезать, морковь натереть на крупной терке. Все обжарить на оливковом масле. Рис промыть, шампиньоны откинуть на сито.

Все продукты соединить, можно есть так, можно заправить майонезом. Если кто-то любит чеснок, можно добавить в готовую закуску.

ОКРОШКА «ОСОБАЯ»

Вареный картофель, яйца, колбаса полукопченая, огурцы свежие (можно заменить бораго, т.е. огуречной травой, что придаст окрошке очень «вкусный» аромат), лук зеленый, соленое сало, соль - по вкусу, молочная сыворотка. Для остроты можно добавить немного готовой горчицы.

Картофель размять толкушкой, яйца, лук, огурцы мелко порубить, колбасу нарезать кубиками, сало мелко-мелко нарезать.

Все залить сывороткой, перемешать и охладить. Пропорции продуктов берутся произвольно, в зависимости от вкуса. Очень приятно есть окрошку в жаркий день!

ФАРШИРОВАННАЯ РЫБА

Горбуша крупная, филе рыбы (минтай, хек, треска) - 500 г, филе кальмаров - 500 г, лук - 2 головки, хлеб белый - 2 ломтика (примерно 70 г), белок яиц - 5 шт., соль, перец, майонез, рыбный бульон.

Горбушу чистим, не разрезая брюхо, нарезаем на куски толщиной 6-7 см. В каждом куске аккуратно вырезаем мякоть, оставляя на коже слой до 1 см.

Филе рыбы, отваренные кальмары (варить 2-3 мин.), хлеб, предварительно замоченный в молоке, лук пропустить через мясорубку. Полученный фарш посолить, поперчить, вбить белки яиц и хорошо вымешать. Куски кожи начинить этой массой. Можно придать форму рыбы, но я делаю круглой формы, удобнее нарезать, получаются аккуратные ломтики.

Этот полуфабрикат уложить на противень. Голову, хвост горбуши отварить, бульон посолить по вкусу, добавить лавровый лист (2-3 шт.).

Бульон аккуратно влить на противень и поставить в духовку для готовки. Это не запекание, так как необходимо, чтобы рыба готовилась на бульоне. Через 30 минут рыбу перевернуть, смазать верх майонезом и поставить в духовке повыше, чтобы все подрумянилось. Но бульон надо понемногу доливать. Через 30 минут рыба готова. Снять куски с противня, остудить и нарезать на ломтики. Полить майонезом. Очень вкусно!

Из мякоти, которая была вынута из рыбы, сделать фарш, добавить 1 головку лука и 1 крупную морковь, также пропущенные через мясорубку. Фарш посолить, вымешать, разделить в форме биточков, обвалять в муке и обжарить. Получаются 2 самостоятельных вкусных блюда. К биточкам из горбуши в качестве гарнира предпочитаю отварную цветную капусту.

ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ

Из рыбы получается очень вкусное блюдо - зразы.

Ингредиенты: фарш, желательно из речной рыбы, например, из толстолобика, шампиньоны, лук, мука, соль, перец, масло, булка, яйцо.

Шампиньоны мелко порубить, лук нарезать. Все обжарить в масле, излишки масла слить. Фарш посолить, поперчить, добавить размоченную в молоке булку (кусок батона), яйцо.

Фарш отбить, разделить на лепешки. В середину каждой лепешки положить ложку шампиньонов с луком. Придать форму котлеты, обвалять в муке, обжарить в оливковом или другом масле.

Количество продуктов берется произвольно. Зависит от количества присутствующих за столом.



Н.И.ПОЧКИНА:

Здравствуйте! Ваша газета попала мне в руки впервые. Я ее прочла с удовольствием и решила написать свои рецепты на конкурс «Мое любимое блюдо».

г. Брянск.

КОТЛЕТЫ «ДВА В ОДНОМ»

1 кг филе курицы, 400 г грудинки без кости, 2 крупные сырые картошки, 2 яйца, 2 луковицы, 1 морковь, большой пучок петрушки, 3 ст.л. водки, соль и перец - по вкусу.

Пропустить через мясорубку филе курицы, картофель, лук. Грудинку порезать мелко, морковь натереть на крупной терке, петрушку мелко порезать.

Все смешать, добавить яйца, соль, перец.

Из приготовленного фарша сформовать круглые котлеты, обжарить и потушить.

Готовые подать со свежими овощами, а можно есть без гарнира, т.к. в котлетах достаточно овощей.

ПИРОГ «ЗЕБРА»

4 яйца, 100 г маргарина, 200 г сметаны, 1,5 ст. сахара, 1 ч.л. соды (погасить уксусом), 2 ст. муки, 2 ст.л. какао, сахарная пудра.

Яйца взбить с сахаром. Размягченный маргарин растереть со сметаной и содой, затем перемешать с яйцами.

Добавить в полученную смесь муку и хорошо перемешать.

Готовое тесто разделить на 2 части и в одну добавить какао.

Форму смазать растительным маслом и выкладывать тесто ложкой в таком порядке: в центр сковороды столовую ложку темного теста, в центр темного теста - столовую ложку светлого. И так чередовать, пока тесто не кончится.

Поставить в разогретую духовку. Первые 20 мин. духовку не открывать, чтобы пирог не осел. Готовность определить с помощью палочки, протыкая пирог.

Готовый пирог обсыпать сахарной пудрой.

САЛАТ «ДЕРЕВЕНСКИЙ»

Нужно 4 отварные картофелины, 3 зубчика чеснока, 1 соленый огурец, зеленый лук, сметана, соль по вкусу.

Чеснок мелко порубить. Картофель, огурец, лук порезать не очень мелко.

Все перемешать, заправить сметаной, посолить.

Украсить зеленью.

СОЛЯНОЧКА №18(122), СЕНТЯБРЬ 2006 г.

Н.Ю.КЛИМЕНКО:

Здравствуйте, редакция газеты «Соляночка»!

Пишет вам постоянная ваша читательница из г. Алексеевка Белгородской области. Посылаю вам на конкурс «Мое любимое блюдо» свои рецепты.

СВИНИНА С ДОМАШНЕЙ ЛАПШОЙ

500 г филе свинины, 5 ст.л. растительного масла, 4 ст.л. коньяка, 1 ст.л. крупнотолченого душистого перца, 1 луковица, 150 г сливок, 100 г бульона из кубика, соль.

Лапша: 4 яйца, 0,5 ст. воды, 1/4 ч.л. соли, мука.

Филе вымыть и обсушить. Маринад: смешать 2 ст.л. растительного масла, коньяк и толченый перец с солью. Замариновать филе и оставить на полчаса.

Лапша: смешать яйца, воду, соль и всыпать столько муки, чтобы получилось тугое тесто. Разделить его на 2 части, каждую раскатать очень тонко, посыпать мукой и свернуть рулоном. Тонким острым ножом нарезать лапшу.

Мясо обжарить в 1 ст.л. масла со всех сторон, запечь в духовке до готовности. Отдельно обжарить в оставшемся масле измельченный лук, добавить маринад от мяса, влить сливки и уварить на огне. Отварить лапшу, выложить на блюдо. В центр положить нарезанное ломтиками мясо и залить соусом.

РЫБА В СЛИВОЧНОМ СОУСЕ

600 г филе рыбы посыпать пряностями для рыбы, посолить, обвалять в сухарях, сложить в сковороду. Залить 200 г апельсинового сока и поставить в духовку. Запечь до готовности. Вынуть рыбу, слить соус, добавить в него 100 г сливок, довести до кипения. Подать рыбу, полив этим соусом.

МУСАКА ОВОЩНАЯ

1 баклажан, 3 картофелины, 1 луковица, 2 сладких перца, 4 помидора, 2 ст.л. сметаны, 200 г брынзы, 150 г сыра, 3 яйца, 5 зубчиков чеснока, перец черный молотый, соль, тимьян.

В казан налить масло и разогреть. Добавить мелко рубленный чеснок и луковицу, обжарить до золотистого цвета. Добавить очищенный от кожуры и порезанный квадратиками баклажан, нарезанные кубиками помидоры и картофель, тушить, помешивая, до готовности. Добавить перец и немного соли, тимьян. Выложить овощи в форму. Потереть сыр и брынзу, влить яйца, положить сметану и все перемешать до однородной массы и выложить сверху на овощи. Запекать в духовке при температуре 200° 20-30 мин.

СУШЕНЫЕ ГРИБЫ, ТУШЕНЫЕ С ЛУКОМ

20 сушеных боровиков, 6 луковиц, 1 ст.л. муки, 1 ст.л. масла, 3 ст.л. сметаны, молотый перец, соль.

Грибы перебрать, промыть и отварить. Затем еще раз промыть и нарезать продолговатыми полосками. На сковороде поджарить лук с маслом, добавить посыпанные мукой грибы, обжарить. Добавить грибной отвар, сметану, соль, перец и тушить до готовности.

КАША ИЗ САГО С МАСЛОМ

1 стакан крупы саго, 1 ст.л. масла, 3-4 стакана воды, сахар, соль.

В кипящую подсоленную воду добавить масло, всыпать саго, сахар и, помешивая, варить до загустения. Затем поставить в духовку на полчаса для упревания.

ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ИЗЮМОМ

700 г творога, 70 г муки, 70 г сахара, 5 яиц, 100 г изюма, 30 г масла сливочного, ванилин на кончике ножа, 20 г сухарей, 300 г сметаны.

В протертый творог добавить желтки, растертые с сахаром, размягченное сливочное масло, соль, ванилин, просеянную муку, очищенный и промытый в воде изюм. Все хорошо перемешать. Вместо муки в творог можно положить манку. Затем в творожную массу добавить взбитые в густую пену белки. Вымесить и положить в форму, смазанную маслом и посыпанную молотыми сухарями. Поверхность пудинга разровнять и смазать сметаной, смешанной с яйцом. Запекать пудинг в духовке 25-30 мин. Подавать со сметаной.

ЯИЧНИЦА-ГЛАЗУНЬЯ С БАКЛАЖАНАМИ

300 г баклажанов, 6 яиц, 2 ст.л. муки, 3 ст.л. масла сливочного, зелень, соль.

Очищенные баклажаны нарезать небольшими ломтиками, обвалять в муке, посолить и поджарить. Затем выпустить на них яйца, посолить и жарить до готовности яиц.

[illegible]

150 г баранины, 200 г помидоров, 30 г лука, 2 яйца, 5 г зелени, 10 г сливочного масла.

Пропустить мясо через мясорубку, обжарить, положить в горшочек, добавить ломтики свежих помидоров, обжаренный лук, соль, перец, взбитые яйца, запечь.

Торт «[illegible] ЛЕТО»

Тесто: 1 стакан сахара, 1 яйцо, 1/2 стакана сгущенки, 200 г сметаны, 1,5 стакана муки, 1 ч.л. соды (погасить). В тесто добавить 2 ст.л. какао.

Крем: 200 г масла, 1/2 банки сгущенки, 2 ч.л. какао, 1/2 стакана сахара, 1 яйцо.

Испечь 2 коржа, каждый пропитать соком лимона. Прослоить кремом, украсить торт кусочками банана, очищенными от пленочек дольками апельсина, мандарина.

А.В.ВАСИЛЬЕВА:

САЛАТ «ОЧАРОВАНИЕ»

1/2 стакана воды, 2 ст.ложки риса, 2 яблока, 5 редисок, 2 ст.ложки рубленых листьев клубники, 4 ст.ложки майонеза, соль.

Рис перебрать, промыть, залить горячей соленой водой, довести до кипения, варить 5 минут. Настоять при закрытой крышке 15-20 минут. Охладить.

Редис и яблоки промыть, нарезать соломкой, добавить к ним отварной рис, осторожно перемешать. Посыпать мелко порубленными молодыми листьями клубники и полить майонезом.

ФИЛЕ ИНДЕЙКИ С ВАРЕНЬЕМ

300-400 г филе индейки, 3 яйца, 60 г сливочного масла, 5-6 ломтиков пшеничного хлеба, 7-8 картофелин, 1 стакан фруктового (брусничного, клюквенного) варенья, соль, перец по вкусу, зелень петрушки.

Филе индейки зачистить от сухожилий. Нарезать небольшими кусками. Куски слегка отбить, посолить, поперчить, обвалять в яйцах и запанировать в мякише пшеничного хлеба, нарезанном мелкими кубиками. Ломтики запанированной птицы обжарить на сливочном масле до готовности.

Поджарить картофель, нарезанный соломкой.

На блюдо уложить ломтики птицы, обсыпать их жареным картофелем. Украсить зеленью.

Варенье подать в отдельной посуде.

г. Торопец Тверской обл.

СОЛЯНОЧКА № 18 (122), СЕНТЯБРЬ 2006 г.

Е.С.ЗАЙЦЕВА:

САЛАТ «ИТАЛЬЯНО»

400 г свежих помидоров, маленький вилок белокочанной капусты, 200 г свежих огурцов, 0,5 стакана очищенных кедровых орешков, 200 г макарон, соль, перец, майонез, укроп.

Помыть помидоры и огурцы. Порезать на небольшие кусочки. Капусту мелко нашинковать, все выложить в глубокую салатницу. Капусту смешать с огурцами, помидорами, кедровыми орешками.

Положить в кипящую подсоленную воду макароны, отварить. Чтобы они не склеились, промыть холодной водой. Макароны смешать с остальными продуктами. Посолить, поперчить по вкусу. Добавить в салатницу майонез, все хорошо перемешать.

КРАБОВЫЙ САЛАТ «ОКЕАНИЯ»

По 250 г длиннозернистого риса и крабовых палочек, 2 лука-порея, 2 красных болгарских перца, 100 г орехов кешью, 2 зубчика чеснока, майонез, соль, перец, листья зеленого салата.

Отварить рис в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг и тщательно промыть холодной кипяченой водой. Лук-порей нарезать кольцами. Из перца удалить семена и порезать его тонкой соломкой. Смешать лук и перец с измельченными крабовыми палочками, рисом и кешью. Через пресс выдавить в салат очищенный чеснок.

Заправить салат майонезом, добавить соль и перец по вкусу, перемешать и поставить на 2 часа в холодильник настаиваться. При подаче украсить листьями зеленого салата.

ЧЕРНОСЛИВ С ГРУДИНКОЙ «ГРЕГОРИ»

400 г куриного филе, 16 шт. чернослива, 16 кусочков грудинки, листья салата, 3 ст. ложки растительного масла, по 150 г сметаны и сыра, 100 г очищенных грецких орехов, 3 ст. ложки кетчупа, 1 ст. ложка коньяка.

Чернослив промыть, разрезать на половинки и аккуратно удалить косточки. Тертый сыр смешать с половиной измельченных орехов и сметаной. Поместить фарш на 30 мин. в холодильник, а затем наполнить им половинки чернослива и соединить их.

Порезать филе на 16 кусочков, каждый надрезать и положить внутрь фаршированный чернослив. Обернуть ломтиком копченой грудинки, скрепить шпажкой и запечь в духовке (около 5 минут).

Для соуса смешать сметану, кетчуп и коньяк, приправить перцем. На блюде разложить листья салата, сверху - медальоны с черносливом, соус подать отдельно.

РАГУ «НА КУРЬИХ НОЖКАХ»

10 картофелин, 700 г куриных окорочков, 3 помидора, 250 г грибов, 100 г сливочного масла, 200 г сметаны, 1 кочан капусты, 1 болгарский перец, по 1 моркови и луковице, зелень, специи, 1 бульонный кубик, 1/2 лимона.

Нарезанные кусочками окорочка положить на смазанную маслом сковороду. Сверху - слой капустных листьев, отварных грибов, кусочки картофеля и болгарского перца. Посыпать бульонным кубиком и нашинкованными морковью и луком. Добавить ломтики помидоров и сбрызнуть все лимонным соком. Запекать в духовке, через час добавить сметану и посыпать зеленью.

ПИРОЖКИ «ИСПАНСКАЯ СТРАСТЬ»

По 400 г свинины и телятины, 750 г муки, соль, 1 луковица, 1 яйцо, 375 г маргарина, 2 зубчика чеснока, петрушка, перец, 1 рюмка коньяка.

Из муки, маргарина, яйца и соли замесить тесто и выдержать его 2 часа в холодильнике. Мясо, лук и чеснок пропустить через мясорубку, приправить по вкусу, добавив измельченную петрушку и коньяк.

Охлажденное тесто раскатать тонким слоем, вырезать кружочки и сформовать пирожки с начинкой. Поставить в горячую духовку. Когда пирожки зарумянятся, они готовы.

«ШОКОЛАДНЫЙ ДОМИК»

2 пачки печенья «Юбилейное», 400 г шоколада, 200 г изюма, несколько грецких орехов, миндальная стружка.

Шоколадная глазурь: по 100 г шоколада и молока, 200 г сахара, 2 ст. ложки муки.

Шоколад растопить, добавить изюм, орехи. Все перемешать до однородной массы.

Глазурь: шоколадку натереть на терке, смешать с сахаром, мукой и теплым молоком. Поставить на огонь. Помешивая, довести до кипения.

Три штуки печенья смазать глазурью и склеить друг с другом. На них горкой положить массу из шоколада, изюма и орехов. Из двух штук печенья сделать крышу, полить ее глазурью и украсить миндальной стружкой. Поставить на час в холодильник.

Приятного аппетита!

г. Майкоп.

Н.А.ШТУКЕРТ:

Здравствуй, «Соляночка»! Вашу газету держу в руках впервые, очень интересная. Прочитала про конкурс, объявленный вами. Вот решила прислать несколько своих рецептов.

п. Малые Арбаты, Республика Хакасия.

КУТЬЯ ИЗ РИСА С РЕВЕНЕМ

Готовлю в Троицкую родительскую субботу.

Рис - 0,5 стакана, вода - 1,5 стакана, ревень - 1-2 черешка, сахар - по вкусу.

Приготовить рис. Ревень залить сахарным сиропом. Смешать с горячим рисом. Сахарный сироп можно заменить медом.

ЩИ ИЗ КРАПИВЫ

Соленую капусту, картофель, нарезанный брусочками, варить в бульоне до готовности.

Крапиву вымыть, обдать кипятком, потушить с жиром 5 мин. В конце варки добавить в суп, прокипятить.

При подаче заправить сметаной (майонезом).

ТОРТ «ОЧЕНЬ ПРОСТОЙ»

Яйца - 4 шт., маргарин растопленный - 4 ст.л., мука - 8 ст. ложек, сухое молоко - 8 ст.л., сахар - 8 ст.л., сода - на кончике ножа.

Вымесить тесто. Испечь корж.

Крем: сгущенное молоко - 1 банка, сливочное масло - 400 г. Взбить. Промазать торт.

Ю.ИВАНОВА:

ЗАПЕКАНКА С ПОМИДОРАМИ И КАРТОФЕЛЕМ

Ингредиенты для 4 порций: 500 г разваренного картофеля в мундире, 400 г свежих помидоров, соль, перец, 250 г нежирных сливок, 100 г тертого сыра, 30 г сливочного масла.

Картофель очистить и нарезать очень тонкими пластинами. Помидоры нарезать кружками толщиной 5 мм. Удалить у помидоров мякоть.

Пластины картофеля и кружки помидоров уложить слоями в смазанную сливочным маслом форму. Посолить, поперчить по вкусу. Разогреть духовку до 220°.

Залить блюдо сливками, посыпать сыром и хлопьями сливочного масла. Выпекать в духовке 35 мин. до появления хрустящей корочки. Украсить зеленью.

Запеканка будет вкуснее, если добавить к ней 150 г ломтиков вареной ветчины или сырокопченой колбасы.

г. Краснодар.

А.ЮРЬЕВА:

Здравствуйте, уважаемая «Соляночка»!

Решила принять участие в вашем конкурсе «Мое любимое блюдо». Посылаю вам свои любимые рецепты.

д.Денисовы Кировской обл.

СЫРНЫЕ ШАРИКИ

Надо: 4 белка от яиц, сыр - 200 г, черный молотый перец, соль, мука.

4 белка взбиваем в пену, немного солим, осторожно подсыпаем тертый сыр, добавляем немного перца. Скатываем шарики, обваливаем в муке и обжариваем на разогретой сковороде с маслом (без запаха). Когда шарики увеличатся в объеме, вынимаем их шумовкой, обсушиваем и подаем к столу, посыпав мелко порезанной зеленью.

САЛАТ «СОЛОМКА»

Берем 1 свежий огурец и 200 г копченой колбасы.

Режем все соломкой, добавляем 300 г нашинкованной свежей капусты. Солим и заправляем майонезом.

Быстро и очень вкусно!

ЗАКУСКА «ОБЖОРКА»

1,5 кг помидоров (нарезать), 1 кг моркови (пропустить через мясорубку), 1 столовая ложка подсолнечного масла, 100 г сахарного песка, 1 столовая ложка соли.

Это все варить 1,5 часа. За 15 минут до конца варки, добавить 100 г чеснока, 1 столовую ложку черного молотого перца. Продолжать варить 10 минут. За 5 минут до конца добавить 1 столовую ложку эссенции.

С.В.ИСАЧЕНКОВА:

Здравствуй, «Соляночка»!

Я являюсь подписчиком вашей замечательной газеты уже второй раз. Впервые решила написать вам и принять участие в конкурсе «Мое любимое блюдо».

п.Куанда Читинской обл.

САЛАТ ИЗ ФУНЧЕЗЫ

1 п. фунчезы, 300-400 г отварной свинины, чеснок, красный перец, соевый соус (с чесноком или с перцем) - по вкусу, 1 небольшая луковица, 2-3 свежих огурца, растительное масло.

Когда вода закипит, положите туда фунчезу, пусть немного покипит. Слить воду, фунчезу обязательно промыть.

Отварить мясо, порезать соломкой. Добавить по вкусу чеснок, красный перец, соевый соус, немного лука, свежий огурец, порезанный соломкой. Перемешать.

Накалить растительное масло, влить в приготовленное мясо. Перемешать и дать постоять минут 10.

Перемешать фунчезу с приготовленным мясом.

САЛАТ ИЗ ПЕЧЕНИ

Продукты берутся произвольно.

Отварить печень (говяжью), потереть на терке. Грибы обжарить (почти засушить). Огурцы маринованные (лучше магазинные) порезать соломкой.

Все перемешать, заправить майонезом.

САЛАТ «НАДЕЖДА»

200 г отварного мяса (свинины), 1-2 редьки (зеленой), 1 морковка, 100 г соленых грибов (можно взять консервированные шампиньоны), 3-4 зубчика чеснока, соль, перец, зелень.

Мясо, редька и морковь режутся соломкой. Если надо побыстрее, то редьку и морковь можно потереть на терке для корейских салатов, но вкуснее порезанные вручную.

Добавить грибы. Выдавить через чеснокодавилку чеснок.

Заправить майонезом, посолить, поперчить. Украсить зеленью.

Салат очень, очень вкусный и никогда не надоедает.

ГРИБНОЙ СУПЧИК

На 2 литра воды: 1 упаковка шампиньонов свежезамороженных (450 г), 3-4 шт. картофеля, 1 небольшая луковица, 1 морковка, 2 плавленых сырка «Дружба».

Шампиньоны порезать, отварить, добавить порезанный картофель.

Поджарить на растительном масле морковь, лук (но мне больше нравится не поджаривать, а порезать и сразу бросать в бульон к грибам и картофелю).

Когда картофель почти сварится, мелко порезать сырки и опустить в суп, довести до кипения, постоянно помешивая, чтобы растворился сыр. Отключить.

ПЕЧЕНЬЕ «ГУСИНЫЕ ЛАПКИ»

250 г творога, 200 г маргарина, 2 ст. ложки муки, щепотка соли, 1/2 ч.л. соды (гасить уксусом).

Перетереть муку с маргарином. Добавить творог, соль, соду. Перемешать и поставить в холодильник на 1 час.

Затем тесто раскатать в пласт, вырезать кружки. Каждый обмакнуть в сахар, сложить пополам, снова в сахар верхней стороной. Сделать 2-3 надреза.

Выпекать при температуре 200°C.

ТОРТ «ЛАСТОЧКИНО ГНЕЗДО»

3 яйца, 1 ст. сахара, 250 г маргарина (не топить!), 1 ч.л. соды (гасить уксусом и водичкой), 3 ст. муки.

Замесить тесто, оно должно получиться не очень густым, но и не жидким.

От общей массы теста отделить небольшую часть, выпечь корж для основы. Остальное тесто разделить на небольшие шарики, выпечь.

Пропитка: 1,5 ст. сметаны и 1,5 ст. сахара взбить, опустить туда шарики для пропитки.

Пропитанные шарики выложить на корж горкой. Сверху полить кремом.

Крем: 100 г масла сливочного, 2 ст.л. сметаны, 1-2 ст.л. какао, 1 ст. сахара.

Подогреть на плите, помешивая до растворения сахара.

Дать немного остыть крему, но не сильно, иначе он загустеет.

САЛАТ «НЕЖНОСТЬ»

Продукты берутся произвольно. Салат выкладывается слоями.

1-й слой - куриное филе отварное мелко порезать, смешать с небольшим количеством майонеза, на курицу положить нарезанные грецкие орехи и измельченный чеснок (чеснок можно смешать с майонезом, который добавляли к курице);

2-й - жареные грибы с луком, майонез;

3-й - вареный белок яйца потереть на мелкой терке, майонез;

4-й - твердый сыр натереть на мелкой терке, майонез;

5-й - желток яйца (на мелкой терке).

САЛАТ «ГНЕЗДО ГЛУХАРЯ»

Мясо курицы разобрать волокнами, белок вареных яиц порезать соломкой, картофель-фри - соломкой, грибы соленые и жареные - соломкой (я беру консервированные шампиньоны).

Все перемешать и заправить майонезом, смешанным с чесноком.

Из желтков, чеснока, сыра и майонеза скатать шарики.

Салат выложить в салатницу, сделать углубление в середине. В середину выложить шарики.

Приятного аппетита!

* * *

Хотелось бы поделиться впечатлениями от рецептов ваших авторов. Очень понравился печеночный торт из № 6(2006) А.А.Кульчицкой, я для начинки добавила к луку грибы. Всем очень понравился. На работе затребовали сразу же рецепт. Вкусный получился «Королевский салат» А.А.Макаровой.

Всего хорошего!

О.В.КАЗАКОВА:

Здравствуйте, моя любимая «Соляночка»! Прочитала о конкурсе «Мое любимое блюдо» и долго сомневалась, писать вам или нет, а вдруг мои рецепты не понравятся, ведь у каждого свой вкус. Но все-таки решилась. Вот мои самые любимые.

с.Пульниково
Свердловской обл.

ВИНЕГРЕТ «ОЛЬГА»

Грудку утки отварить с солью, лавровым листом и бульонным кубиком. Картофель отварить с солью и лавровым листом. Свеклу и морковь отварить. Яйца тоже отварить. Все остудить, порезать кубиками (не очень крупно), добавить маринованные огурцы (порезать кубиками), лук репчатый мелко порезать, добавить зерна граната. Заправить все майонезом.

Продукты в любых пропорциях, как душа велит. Поперчить, посолить. Все перемешать. Украсить зернами граната и кружочками яйца. Объеденье!

СУДАК ИЛИ ЩУКА ФАРШИРОВАННЫЕ

У очищенной от чешуи целой рыбы вынуть жабры и надрезать кожу у первых головных плавников так, чтобы голова держалась, затем отделить кожу от мякоти, снять ее чулком до хвоста и отрубить или сломать позвоночник.

Затем рыбу выпотрошить, промыть и, сняв мякоть с костей, пропустить на мясорубке. Добавить поджаренный лук, сырые яйца, сливочное масло, еще раз пропустить через мясорубку (можно добавить чеснок), во второй раз добавить хлеб, замоченный в молоке (его тоже пропустить через мясорубку). Посолить, поперчить. Зафаршировать кожу, отверстие зашить.

Завернуть рыбу в марлю, придав форму целой рыбы. Из хребта сварить бульон (вскипятить), вынуть хребет, добавить коренья, соль, лавровый лист, перец горошком и осторожно опустить рыбу в марле. Варить примерно 50 минут, в зависимости от величины рыбы. Затем охладить, удалить марлю и нитки.

На блюдо положить постамент, вырезанный из хлеба, на него - рыбу.

На гарнир толченый картофель, зеленый лук, огурцы, морковь. Украсить взбитой сметаной с солью (саму рыбу) и кружочками лимона.

КУРИЦА «ПОД СНЕГОМ»

Подготовленную тушку курицы обжарить до готовности, охладить. Разрубить на порции, положить на блюдо, загарнировать солеными огурцами, отварными грибами, свеклой, каперсами, салатом из свежей капусты, клюквой.

Приготовить соус: растереть желток яйца, сваренного вкрутую, добавить горчицу, уксус, сахар, соль, сметану. Облить курицу вместе с гарниром. Сверху покрыть белком яйца, взбитым в густую пену.

Поставить в духовку при температуре 220° на 2-3 минуты, чтобы белок зарумянился. Вынуть из духовки, украсить лимоном, зеленью, клюквой.

АНТРЕКОТ «ЧУДО»

Мясо говядины нарезать поперек волокон (отбить толщиной не более 0,5 см). Свинину (не очень жирную) с луком промолоть на мясорубке, поперчить, посолить, развести немного молоком.

Отбитое мясо говядины поперчить, посолить с обеих сторон, положить свиной фарш, завернуть рулетиком, можно сколоть зубочисткой.

На сковороду положить сливочное масло, выложить антрекоты сгибом вниз и обжарить до золотистой корочки с той и другой стороны. Выложить антрекоты в кастрюльку.

На сковороду, на которой жарились антрекоты, положить 2-3 ст. ложки сметаны, прокипятить, добавить воду, прокипятить и выложить антрекоты. Жидкость должна покрывать мясо полностью, добавить мелко порезанный лук (3-4 шт.), веточку базилика и 2-3 веточки чабера, лавровый лист, перец горошком (6-8 шт.), посолить или положить кубики с куриным бульоном и тушить до мягкости антрекотов. Подавать с гречей или рисом, можно макаронами или с картофельным пюре.

ВЬЮЩАЯСЯ КЛУБНИКА!

- вьется, как виноградная лоза
- плодоносит от июня до октября
- многолетний сорт
- можно высаживать как на огороде, так и на балконе

5 САЖ. – 449 руб.
10 САЖ. – 699 руб.

Сертифицировано

КЛУБНИКА «ГИГАНТА»

- ягоды величиной, как небольшое яблоко, весом 50-60 г.
- плодоносит в июне и июле.
- сроки высадки – август-сентябрь.

5 САЖ. – 439 руб.
10 САЖ. – 689 руб.

Для того чтобы получить саженцы, нужно разборчиво заполнить купон и отправить его по адресу: Россия ООО "Дом и сад", 308000, г. Белгород, Соборная пл. 3, оф. 501. ОГРН 1043107029943. Реклама., или заказать по телефонам: **(495) 648-00-70 (Москва) или (495) 5-444-88-9 (Москва);** Беларусь – Беларусь, «ДИС+», а/я 6, г.Барановичи, 225401, Брестская обл., или заказать телефоном: **8-820-38-01-000-1 (Бесплатно по Беларусии).**

Вы получите посылку с саженцами в специальной упаковке в своем почтовом отделении наложенным платежом. **Оплата при получении на почте. Товар отсылаем непосредственно перед сроком высадки (август-сентябрь) www.domicad.net**

Артикул	Название товара	Цена	К-во
101	ВЬЮЩАЯСЯ КЛУБНИКА		
102	КЛУБНИКА «ГИГАНТА»		

почтовый индекс ____ телефон ____
область ____ район ____ город ____
улица ____ дом ____ кв. ____
Ф.И.О. ____

Сол 8

едим дома

БИФШТЕКС ИЗ БЕЛЫХ ГРИБОВ

На 6 порций: 500 г белых грибов, 10 полосок бекона или 150 г сала, 6 зубчиков молодого чеснока в кожуре, 3 веточки розмарина, оливковое масло, соль, свежемолотый черный перец.

Соус: 1 ст. ложка оливкового масла, 1 ст. ложка сока лимона, 3 дольки чеснока.

Грибы нарезать вдоль полосками толщиной 2 мм. Посолить их и поперчить.

Сковороду разогреть, влить 2 ст. ложки масла, положить розмарин, бекон и чеснок.

Через минуту положить на сковороду небольшую порцию грибов, поджарить их с обеих сторон и затем выложить на бумажное полотенце. Таким образом приготовить оставшиеся грибы. Как только бекон и чеснок станут золотистыми, их тоже переложить со сковороды на бумажное полотенце.

Грибы подавать с беконом, сбрызнув их соусом.

Соус: смешать оливковое масло с соком лимона, чеснок измельчить, соединить его с соусом.



САЛАТ С СЕЛЬДЬЮ

1 большая жирная сельдь, 1 пучок листового салата (подмосковный, руккола или другой), 4 яйца, 1 пучок молодого зеленого лука, 50 г твердого сыра типа «Пармезан», «Российский», 3-4 ст. ложки подсолнечного масла, сок половины лимона, соль, свежемолотый черный перец.

Нарезать салат довольно мелко, уложить его на большую тарелку. Сверху положить половинки сваренных вкрутую яиц и нарезанную небольшими кусочками сельдь.

Покрошить зеленый лук, добавить к салату. Сверху присыпать натертым сыром.

Все смешать.

СУП-ПЮРЕ ИЗ ТЫКВЫ

Порадуйте своих домочадцев этим осенним супом. Тыква - очень благодатный овощ. Если хотите, чтобы суп получился более «плотным», добавьте 1-2 картофелины.

500 г мякоти тыквы, 1 большая луковица, 50 г сливочного масла, 2 ст. ложки оливкового масла, 100 г твердого сыра, 2 лаврового листочка, 200 мл жирных сливок, горсть мелкорубленой кинзы, 1,5 л овощного бульона или кипятка, соль, белый перец.

Разогреть большую кастрюлю, добавить туда сливочное и оливковое масло.

Лук почистить, крупно порезать и обжарить до прозрачности, не доводя до золотистого цвета.

Тыкву нарезать крупными кусками и снять кожуру.

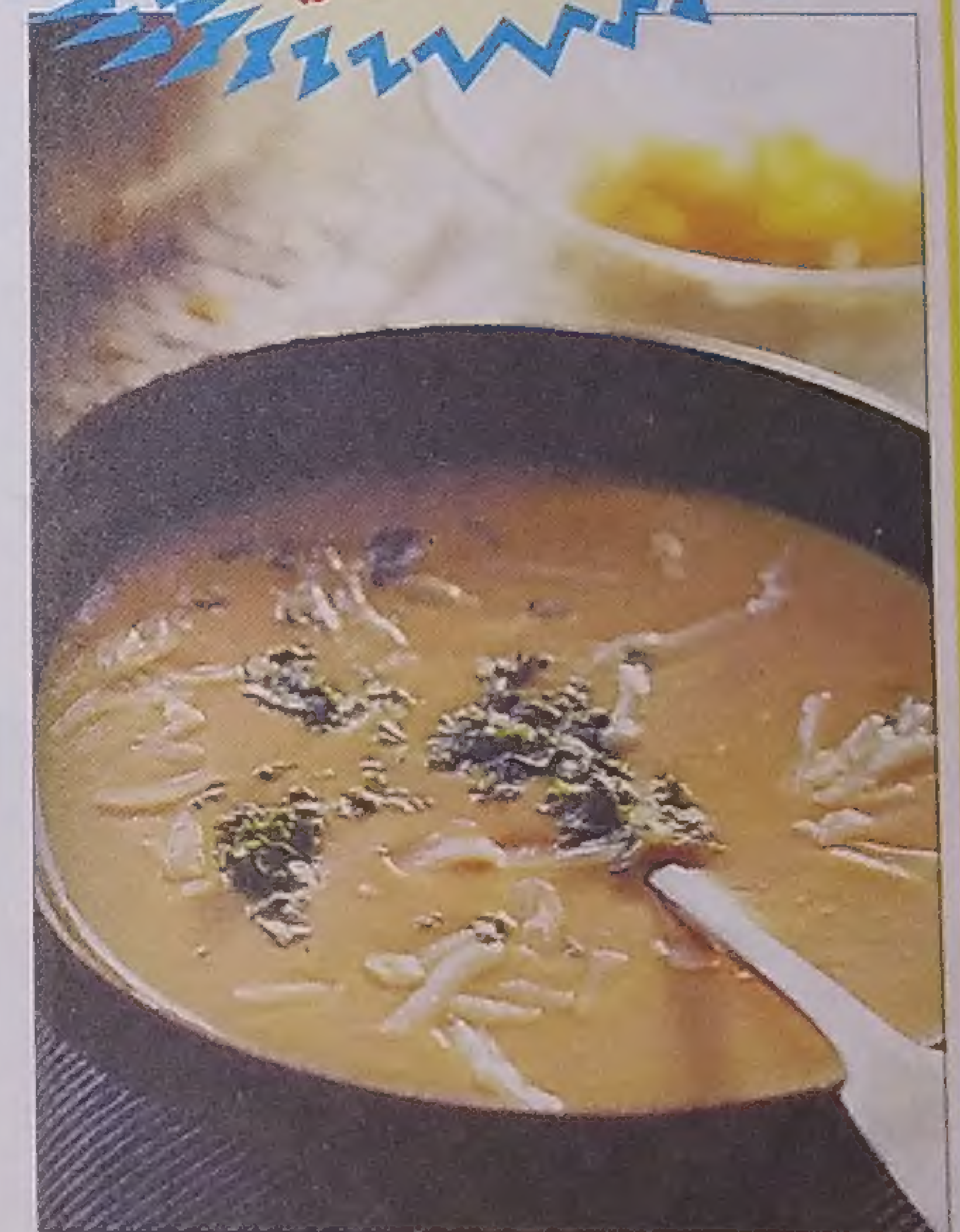
Положить тыкву к луку, около минуты тушить в масле, помешивая, затем залить кипящим бульоном или водой, посолить, поперчить и добавить лавровый лист.

Варить до готовности тыквы минут 25-30. Готовую тыкву взбить в блендере, понемногу добавляя бульон (от количества бульона зависит консистенция супа). Если нет блендера, тыкву можно протереть через сито (хотя бы пару раз).

Перед подачей суп подогреть, добавить сливки, натертый сыр и мелкорубленую кинзу.



от Юлии Высоцкой



Ю.А.ВЫСОЦКАЯ,
© «Едим Дома. Рецепты Юлии Высоцкой», издательство «Эксмо».

«Соляночка», №18 (122), сентябрь 2006 г.

Главный редактор **С.А.МАНДРУСОВ**
Телефон (8312)32-82-87(110)

Учредитель ООО «Слог»
Адрес: 603126, Нижний Новгород, ул.Родионова, 192, корп.1
Телефон (8312)32-92-56; e-mail: slog@gmi.ru
Генеральный директор **Т.С.ДЕНИСОВА**

Рекламное агентство:
Дирекция: (8312) 34-88-20
Прием рекламы: (8312) 34-91-16
Региональная группа/факс (8312) 34-88-22
E-mail: reclama@gmi.ru

Служба распространения и доставки:
телефоны: (8312)75-98-68, 75-98-67, 75-97-53, 75-97-54; e-mail:sales@gmi.ru
Подписные индексы 39888, 16549

Распространение в Республике Беларусь - ООО «Арго-НН» Адрес: 220030, г. Минск, ул. К. Маркса, д 15, офис 313. Тел.: 206-68-46
Подписной индекс РУП «Белпочта» 39888

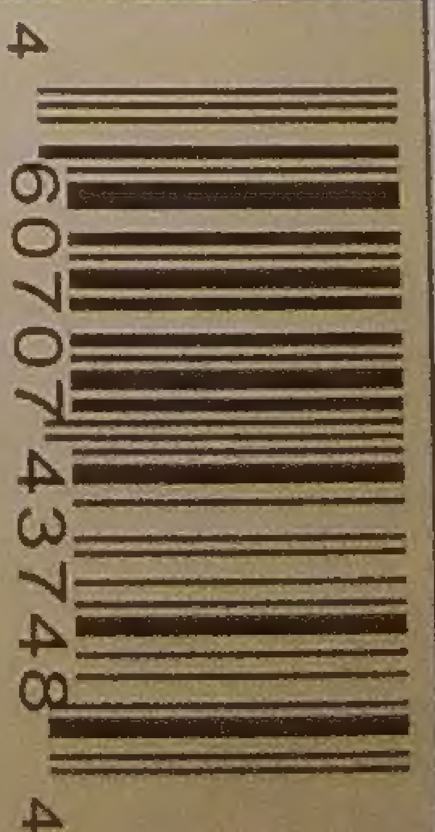
На территории Украины подписной индекс в каталоге "Пресса Украины" 39888

Газета зарегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций 20.01.2003 г.
Регистрационное свидетельство ПИ №77-14483
Подписано в печать 22.08.2006 г. в 14.00 (по графику - в 14.00)

Тираж **177 767** Заказ № **517**
Цена договорная

Отпечатано в **ООО «Печатный мир»**, Н.Новгород, ул. Ларина, 7

За достоверность рекламной информации ответственность несет рекламодатель.



СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ:

БЛЮДА НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ
Салаты, холодные блюда: салат из моркови, огурцов и яблок, яйца, фаршированные грибами, и др.
стр. 2
Гурманам на заметку: овощной тартар с кедровыми орешками
стр. 3
На первое: суп картофельный с кабачками, суп из щуки или судака; рецепты от шеф-повара
стр. 4
Просто, со вкусом: макароны с куриными потрошками, гречневая запеканка с грибами, беляши по-уральски с мясом и капустой
стр. 5

СТОЛ ВЫХОДНОГО ДНЯ
Малосольные огурцы с яблоками, праздничное заливное из грибов, салат с сельдью, яблоками и свеклой; рецепты от редактора
стр. 6
Его величество супчик: суп из огурцов с креветками, уха опеканная, суп-рагу из цыпленка; рецепт от шеф-повара - фаршированный карп с луковыми пельменями
стр. 7
С пылу, с жару: свинина с пивом, печеные баклажаны с орехами и зеленью, судак, фаршированный грибами и гранатом, грибы пикантные с горчицей
стр. 8
Красна изба пирогами: яблочный пирог с миндалем, кулебяка с гречневой кашей и печенью; на десерт: дыня с шампанским, шоколадное мороженое
стр. 9

ВОПРОС-ОТВЕТ
Как приготовить к праздничному столу оригинальный миндальный торт
стр. 11

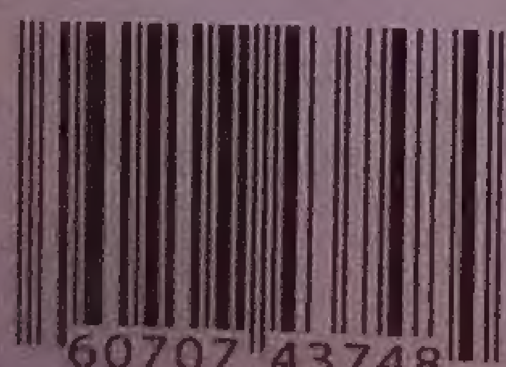
ДЕТСКОЕ ПИТАНИЕ
Рецепты вкусных блюд для детей различного возраста
стр. 9

ШКОЛА МОЛОДОЙ ХОЗЯЙКИ
Варим варенье и джемы, солим и маринуем грибы, оригинальные заготовки из баклажанов, салаты на зиму
стр. 13-16

ПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕ
Рецепты диетических блюд при диабете, гастрите, излишнем весе, при заболеваниях печени
стр. 18

КОНКУРСЫ
Кулинарный читательский конкурс "Мое любимое блюдо"
стр. 20-26

ЗА СТОЛОМ СО ЗВЕЗДОЙ
Бифштекс из белых грибов, салат с сельдью, суп-пюре из тыквы от Юлии Высоцкой
стр. 27



КУЛИНАРНЫЕ ПРИБАМБАСЫ
со всего света

НАХОДКА МЕСЯЦА



Огромные головки чеснока-слона (в Америке, где он очень популярен, его так и называют - garlic elefant) тянут по весу на четверть килограмма.

Этот гигантский чеснок произрастает у подножия аргентинских Анд.

По вкусу великан значительно мягче, чем обыкновенные сорта чеснока. И к тому же его очень легко чистить.

САЛАТА МНОГО НЕ БЫВАЕТ

Члены клуба "Сидящие на диете" из Западной Вирджинии (США) с размахом отметили потерю веса.

В клубе состояло 27 человек, которые за пять месяцев сбросили в общей сложности 230 килограммов.

В честь завершения диеты они приготовили ровно 230 кг салата и полностью съели его.

Грандиозное блюдо поместилось только в громадном бассейне, а любители вкусной и здоровой пищи управились с ним всего за четыре часа.

ВИННАЯ ПРОБКА ДЛЯ ЛЕНТЯЕВ

Компания Gardner Technologies выпустила пробку со встроенным штопором.

Теперь бутылку можно будет открыть за считанные секунды.

Встроенный штопор находится под защитным колпачком. Его снимают и несколько раз поворачивают капсулу, в которой спрятан штопор.

Для "самооткрывающейся бутылки" используются как натуральные пробки из коры, так и синтетические.



БОКАЛ ЧЕРНОЙ МАГИИ

Самый дорогой в мире коктейль можно заказать сегодня в лондонском ночном клубе Umbaba.

Всего один бокал Magie Noir стоит 333 фунта стерлингов, то есть почти вдвое дороже знаменитого парижского Ritz Sidecar (190 фунтов), еще недавно лидировавшего в списке напитков для богатых. Помимо выдержанного коньяка Richard Hennessy, шампанского Dom Perignon и ликера Creme de Mure в состав Magie Noir входят свежая лимонная трава, личи и кора дерева йохимбе из Западной Африки, считающаяся афродизиаком. А подают "магию" с коктейльной палочкой работы известного британского ювелира Тома Биннса, на которую нанесено покрытие из 24-каратного белого золота.

По материалам журнала **ГАСТРОНОМЪ**

В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ:

- **Аппетитные заготовки на зиму**
- **Чудо-котлеты из говядины и свинины от шеф-повара**
- **Пикантная рыба в пиве**
- **Рецепты от читателей**
- **Оригинальный рецепт шоколадно-бананового торта**

и другие вкусные вещи

При работе над номером использованы материалы издательства «Аркаим».

© «Аркаим», г. Челябинск, 2001 г.